

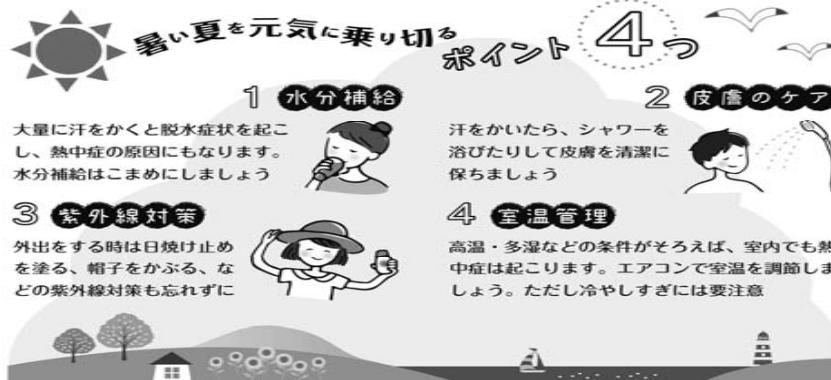
ほけんだより8月

太陽の子保育園平成29年8月

子どもたちにとって、真夏の水遊びは、まさにオアシス。水しぶきに歓声を上げて楽しむ様子を見ていると、大人も一緒にあってあそびたくなりますね。とはいっても、ちいさな子どもにとって、水は命をおびやかす危険なものになります。海や川ではもちろん、ご家庭でも、浴室や洗濯機の近くなど、水のあるところに子どもだけで近づけないよう、じゅうぶんにご注意ください。

手足口病！一度かかつたら安心？ ではないのです。

手足口病は、原因となるウイルスが一種類ではないため、一度かかつても免疫はつきません。
うがい・手洗いにこころがけましょう！



0歳児健康診断
8月2日(水)
15:00～

子どものための涼づくり

冷房の直撃は×
冷房の風が直接当たると、体が冷えすぎます。

水遊び中も水分補給を
涼しく見える水遊び中でも、熱中症の危険があります。こまめな休憩と水分補給を。

直射日光に注意
日当たりが良い場所でのお昼寝は、室内でもかなりの暑さに。時間経過による日ざしの向きにも注意。
子どもは大人よりも体温調節の能力が未熟です。暑い日は一層の気配りをお願いします。

夏バテからからだを守るには

かぼちゃ β-カロテン、ビタミンC・E、カリウムがいっぱい。皮や皮に近い部分やわたに栄養が豊富なのでなるべく捨てないで使いたいですね。

なす 奈良時代、すでに栽培されていたなす。ミネラルやボリフェノールがからだの調子を整えます。からだを冷やす作用もあるので夏にピッタリ。

トマト 最初ヨーロッパでは、真っ赤な色から有毒だと思われたトマト。実は高い抗酸化作用のあるリコピンが、その赤い色に含まれています。

鰻 万葉集の頃から強壮の食材だった鰻は高たんぱくでビタミンも豊富。夏の鰻は脂ののりが程よいそうです。

夏には夏の食材を！

7月の感染症

手足口病	…12名
水痘	…1名
溶連菌	…1名
プール熱	…3名
ヘルパンギー	…3名

突発性発疹

…2名



8月7日は
鼻の日です

においをかぐ

役割1
鼻の奥の天井には、においをキャッチする細胞があります

呼吸をする

役割2
鼻の奥には広い空間があります。この空間で吸い込んだ空気の温度や湿度を調節します

ほこりをとる

役割3
ほこりを吸い込むのを防ぐため鼻毛が生えています