8月には、暑さが続いています。子どもたちの食欲も低下しがちかもしれません。この時期には、冷たいジュースやアイスクリームを好むでしょうが、食べすぎると逆に夏バテの原因になります。

1日3食、バランスのよい食事をきちんととると、夏バテ知らずの楽しい夏を過ごせるといいですね。

はげむだより

太陽の子保育園 平成20年8月

0歳児健康診断
8月19日（火）
12:30～

小さなお子さんの水分摂取

・汗をかく前後に飲む
  眠気・起きた後/お風呂の前後
  運動の前後/遊びに出かける前後

・少しずつ、こまめに
  1回に飲むのは、コップ1杯程度に

・飲むのは、ふつうの水かお茶
  ミネラルウォーターは、子どもの体調に負担をかけることがありますので、要注意。

・たきさんが汗をかいたときの
  精分の少ない子ども用イオン飲料で
  水分と精分・塩分を補給。
  ※麦茶200mlに、砂糖小さじ1杯、
  塩ひじりを加えたものでも。

ペットボトル症候群ってなんに？

清涼飲料水やスポーツドリンクには、大量の塩分が含まれているので、水かわりに飲んでいると「ペットボトル症候群」になる可能性があります。「ペットボトル症候群」とは、急性の糖尿病のようなものです。

とりすぎには、くれぐれも注意しましょう。

8月7日は鼻の日です

鼻が悪いと、中耳、のど、肺などの病気にかかれやすいばかりでなく、虫歯の原因にもなります。この機会に、子どもが鼻に注意！