

ほけんたより 8月

太陽の子保育園平成20年8月

8月になり、猛暑が続いています。子どもたちの食欲も低下しがちかもしれません。こんな時には、冷たいジュースやアイスクリームをほしがりますが、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って、夏バテ知らずの楽しい夏を過ごせるといいですね。



あせも！発疹？

先月、おもに0歳児でしたが全身に発疹がでた子ども達が多く見られました。他園でもはっきりしない発疹の子が見られたとの事。この時期、新陳代謝の激しい子ども達は汗をかいたらこまめにふき取る、シャワーでサッと汗を流しましょう。また、かゆみのある発疹がたくさんできているときは病院の受診をお勧めします。

規則正しい生活習慣を身につけるために

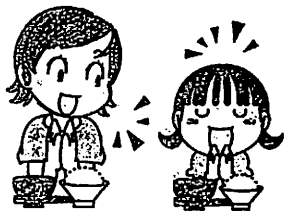
①目標を決めましょう。

「自分で歯みがきできるようになろうね」「帰ったら、手をあらうようにしようね」など、具体的な目標を。



②できたことをほめてあげましょう。

「できたね。すごいね」とほめられれば、やる気もUPします。



③せつづくのではなく、見守るよう。すぐにできるよにはなりません。気長に取り組みましょう。



0歳児健康診断
8月19日(火)
12:30~

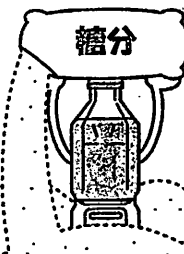
小さな子どもの水分補給

- ①汗をかく前後に飲む
寝る前・起きた後／お風呂の前後／運動の前後／遊びに出かける前後
- ②少しずつ、こまめに
1回に飲むのは、コップ1杯程度に。
- ③飲むのは、ふつうの水かお茶
ミネラルウォーターは、子どもの腎臓に負担をかけることがあるので、要注意。
- ④たくさん汗をかいたとき
糖分の少ない子ども用イオン飲料で水分と糖分・塩分を補給。
※番茶200mlに、砂糖小さじ1杯、塩ひとつまみを加えたものでも。



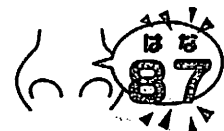
ペットボトル症候群ってなに？

清涼飲料水やスポーツドリンクには、大量の糖分が含まれているので、水がわりに飲んでしまうと「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。とりすぎには、くれぐれも注意しましょう。



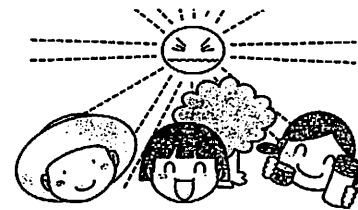
8月7日は鼻の日です

鼻が悪いと、中耳、のど、肺などの病気にかかりやすいばかりでなく、いびきの原因にもなります。この機会に、子どもの鼻に注目！



熱中症を防ぐために！

- ①服装に気をつけましょう
帽子をかぶり、通気性のある服装にしましょう。
- ②子どもを観察しましょう
ちょっとでも変だなと感じたら、涼しいところで十分に休憩させましょう。
- ③水分をこまめにとらせましょう
水やお茶、薄めたスポーツドリンクなどをとらせましょう。
- ④日ごろから暑さに慣れさせましょう
機会をみつけて、外で遊ぶようにしましょう。



こんなときは危険！ 救急車を！

- ・めまい、嘔吐などの症状があるとき
- ・体温が高いとき (38℃以上)
- ・皮膚が乾燥しているとき
- ・意識障害があるとき