

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みると、大人も一緒になってあそびたくなりますね。

とはいえ、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もなります。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！一度かかったら安心？ 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、一度かかっ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！

暑い夏を元気に乗り切るポイント 4つ

- 1 水分補給**
大量に汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。水分補給はこまめにしましょう
- 2 皮膚のケア**
汗をかいたら、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保ちましょう
- 3 紫外線対策**
外出をする時は日焼け止めを塗る、帽子をかぶる、などの紫外線対策も忘れずに
- 4 室温管理**
高温・多湿などの条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンで室温を調節しましょう。ただし冷やしすぎには要注意

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。ミネラルやポ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** 万葉集の頃から強壯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
- ヘルパンギーナ
・・・3名
- 突発性発疹
・・・・2名

8月7日は鼻の日です

においをかく

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と湿度を調節します

ほこりをとる

役割3

ほこりを吸い込むのを防ぐために鼻毛が生えています