

ほけんだより8月



太陽の子保育園 2024年8月号



梅雨も明け、いよいよ夏本番!!! 猛暑日が続きますが、子どもたちは暑さに負けずに元気に過ごしています。プールでは水しぶきをあげ存分に楽しんでおり、イキイキとしています。夏休みを利用してお出掛けする機会が多くなると思いますが、家族で過ごす休日・お出掛けは、子どもたちが普段できない色々な景観をする機会です。楽しい夏休みを送った子どもたちとの会話が今から楽しみです。楽しい休日をお過ごしください。夏休みの計画は子どもに合わせて無理のないようにしましょう。

蚊が血を吸う理由

蚊は普段、花の蜜などを吸って生活しています。血を吸うのは繁殖期のメスだけ。人間の血には栄養がたっぷり含まれているので、卵を育てるために手で叩き潰される危険を冒してまで血を吸いに来るのです。

かゆくなるのはなぜ?

蚊は管を皮膚に突き刺すときに、痛みを感じにくくなる成分が含まれた唾液を出します。この唾液に体が「外敵だ!」と反応して腫れたりかゆくなったりします(アレルギー反応)。この反応の強さは人によって違います。

感染症の危険も

蚊はいろんな人を刺すので、血液に含まれた病原菌を運んできて、そこから感染する場合があります。海外で多く見られます。お出掛けの機会も多い夏休み、虫刺され対策は万全に。



とびひが増える季節です

とびひ(伝染性膿痂疹)は夏に多く見られます。虫に刺された跡を汚れた手でかくなると細菌(ブドウ球菌など)が感染し、そこで繁殖します。初期に水ぼうがができますが、すぐに破れてじゅくじゅくした状態になります。その部分を触った手で別の場所を触ると、そこにもとびひが広がります。



主な症状

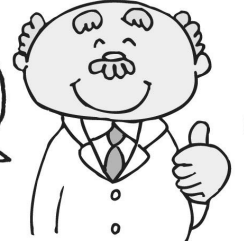
- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

家庭での手当て

- じゅくじゅくしている部分はガーゼで覆ってください。
- お風呂はシャワー程度にして、タオルも個別にしましょう。タオルを共有して感染することがあるからです。
- 完全に乾燥するまで感染力がありますから、乾燥するまではガーゼで覆い、プールは禁止になります。



感染力が強いです。医療機関を受診し、薬をもらってください



らいおんぐみさん保健指導 ~体について~

体の音をきいてみよう



聴診器で呼吸の音・お腹の音・心臓の音をききました。

始めて触る聴診器に大興奮

酸素や栄養ってどうやって体に入って、どうやって体をめぐるのが? という事も学びました。



心臓ってここらへかな?



スースーって音がする



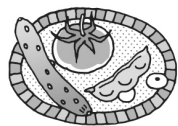
どっどっどっ っつきこ



お腹は、いろんな音がする~



夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう!



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



キュウリ

キュウリの95%は水分! ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。

トマト

疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。

枝豆

疲労回復効果があるビタミンB1、皮膚の健康を保つビタミンB2が豊富です。