



ほけんだより

令和3年8月2日 西保育所



水あそびが心地よく感じられる季節になりました。真夏の日差しが庭を照りつけ、しばらくの間は暑さとの付き合いが続きそうです。日照時間の長い夏は、戸外で遊ぶ時間も長いので疲れもたまりがちになります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり休息を取れるようにしましょう。



新型コロナウイルス感染者がふえています！三密(密閉、密接、密集)を避けた行動をしましょう。マスクの着用、手洗い、消毒、換気など引き続き感染症予防対策に努めましょう！



食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

予防のポイント

1. 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
2. 魚や肉は十分に火を通す
3. 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
4. まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
5. 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
6. 手指に傷がある場合はブドウ球菌がに感染しやすいので注意する



目の充血
かゆみは
要注意！

けつまくえん
結膜炎

子どもの目が充血している、目やにが出る、痒がる…そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性

細菌性

アレルギー性



目が開かない
ほどの目やに



黄色っぽい目
やにで充血



とても強い
かゆみで充血

原因によって治療法が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の取得が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べる事が多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかけている
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテSTOP!!

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣をつけましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりとりましょう。味噌汁も夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



飛ばて 夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源たんぱく質

エダマメや
トウモロコシなど



疲労回復に大切なビタミン

豚肉、大豆などの
豆類、緑黄色野菜など



抵抗力をつけるビタミンA

パプリカや
カボチャ、ニンジンなど



水分補給は、麦茶、水

甘みのない
ものがお勧め

