



ほけんだより

24年度8月号
明照保育園

【子どもの健康状態】

7月中の欠席理由はどのクラスも熱が多く、次いで嘔吐や腹痛でした。感染症の報告はヘルパンギーナ（乳児2人）、溶連菌感染症（幼児2人）、マイコプラズマ肺炎（乳児1人）がありました。他は結膜炎、角膜炎、気管支炎、とびひでの欠席でした。

【水分補給について】

保育園でも水分補給をたいせつにしています。活動の合間に、乳児は園で沸かしたお茶を、幼児は水筒のお茶をこまめに飲むようにしています。水筒のお茶が減らないことで心配されている保護者の方がいらっしゃるようですが、給食では全員園のお茶をしっかりと飲んでいるため、子どもによって、また、その日の活動によってはあまり飲まない場合もあるようです。逆に水筒が空になった場合は、園のお茶を飲むようにしています。



のどが渴いたと感じた時には、もうかなり水分が足りない状態です。ご家庭でも、のどが渴く前から、定期的に少しずつお茶などを口に含んでいくようにしましょう。ただ、がぶ飲みはいけません。

【熱中症について】

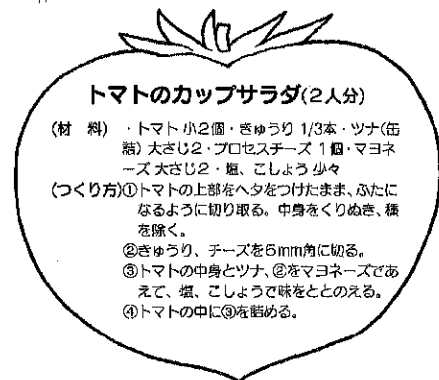
暑い日に屋上での遊び・活動をしていて、以下のようなことが起きてしまったら、熱中症かもしれないと判断し、すぐに止めないといけません。

- ・いつもどおりに動けない ・気持ちが悪い、吐きそう ・頭が痛い、目が回る
- ・体中が疲れて、やる気が全く無くなる ・フラフラする、立ってられない
- ・足や筋肉が痛い、しびれる ・耳の中でキーンと音がしている、周りの声が聞きにくい

夏野菜ニョニョレシピ

● 流行性角結膜炎（はやり目）

アデノウイルスなどの感染によるウイルス性結膜炎です。目やにや充血、涙目などと共に発熱、のどの痛みなど全身症状をとともなう場合があります。感染力が強く、はやり目とも呼ばれています。家庭では、タオルの共用などをしないように注意が必要です。感染力が強いので医師から感染の恐れがなくなると判断されるまでは登園をひかえます。



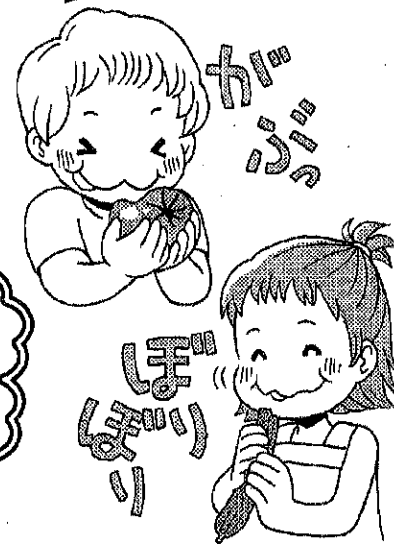
トマトのカップサラダ(2人分)

- (材 料) ・トマト小2個・きゅうり 1/3本・ツナ(缶詰) 大さじ2・プロセスチーズ 1個・マヨネーズ 大さじ2 ・塩、こしょう少々
- (つくり方) ①トマトの上部をヘタをつけたまま、ふたになるように切り取る。中身をくりぬき、種を除く。
②きゅうり、チーズを5mm角に切る。
③トマトの中身とツナ、②をマヨネーズであえて、塩、こしょうで味をととのえる。
④トマトの中に③を詰める。

食べたい！ 知りたい！ なつやさい






夏は暑さで体調をくずしたり、水分のとりすぎで体がむくみやすくなったりします。

これらの症状に効果的なビタミンやミネラルが含まれている夏野菜を食事の時に、欠かさずとりましょう。



生でがぶっと食べよう！

トマトやきゅうりなどの野菜は、サラダによく使われています。でも、ドレッシングやマヨネーズをたっぷりかけて素材の味がわからなくなっていませんか？ せっかくの旬の時期。新鮮なものを冷やして、まずはそのまま食べてみましょう。

 <p>赤色に栄養たっぷり</p> <p>トマトの赤色の成分(リコピン)には、がんなどを予防する効果があります。3大抗酸化ビタミンと呼ばれるβ-カロテン、ビタミンC・Eが含まれています。</p>	 <p>体の中から冷やす効果</p> <p>なすは水分が多いので、体を冷やす効果があります。紫色の成分(ナスニン)には、生活習慣病予防の効果があって、油で炒めると吸収率が高くなります。</p>	 <p>日焼け、夏ばて対策</p> <p>ピーマンは、ビタミンCがとても豊富。この栄養素は血管や皮膚を丈夫にし、ストレスに抵抗する作用があるので、夏の季節にぴったりです。</p>
 <p>手軽なエネルギー源</p> <p>とうもろこしの主成分は糖質で、食べるエネルギーにかかります。ほかにも食物繊維が豊富で、便秘を予防するのに効果があります。</p>	 <p>自然な甘味でおやつに</p> <p>かぼちゃは野菜の中でもビタミンEが豊富。黄色の成分(カロテン)には体に抵抗力をつけたり、がんなどを予防したりする効果があります。</p>	 <p>水分補給にぴったり</p> <p>きゅうりもなすと同様、水分が豊富に含まれています。生で食べられるので水分補給に。また、むくみやのぼせを改善する成分も含まれています。</p>

【おわりに】

もうじき楽しい夏のお休みがやってきます。お休みを楽しく過ごすためにも、熱中症、水の事故、やけど、病気に気をつけましょう！！