



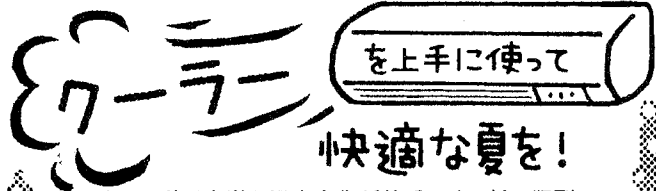
# ほけんだより

29年度8月号  
明照保育園

## 【子どもの健康状態】

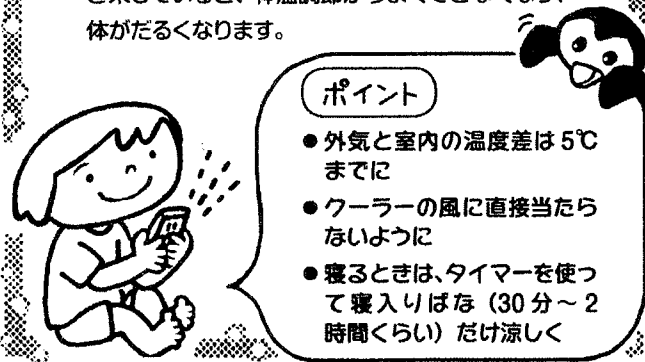
7月中の欠席者は、6月に続き手足口病が幼児クラスからも発症されました。乳児クラスでは、一度かかった子から再び手足口病の報告がありました。前回の手足口病の症状は、発熱・手足の発疹が主症状でしたが、今回は口の中に水泡ができ食事が取りにくいようでした。また、数名ですがヘルパンギーナや下痢の報告もありました。

暑いと、食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかり食べてしまうことがありますね。暑い日が続くと食欲不振や睡眠不足などになりがちで、体調を崩しやすくなります。活動と休息のバランスをとり、いつもの生活リズムを保つように心がけましょう。



## 快適な夏を!

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。



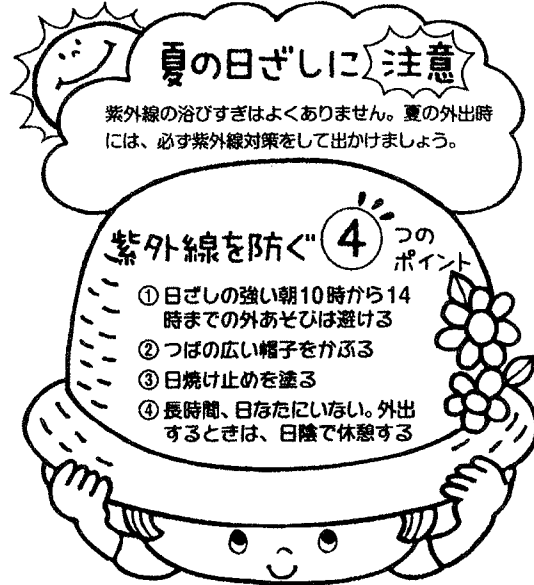
### ポイント

- 外気と室内の温度差は5℃までに
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな(30分~2時間くらい)だけ涼しく

## 【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。

のどが渇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、のどが渇く前から、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ね。



## 夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

### 紫外線を防ぐ4つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう!

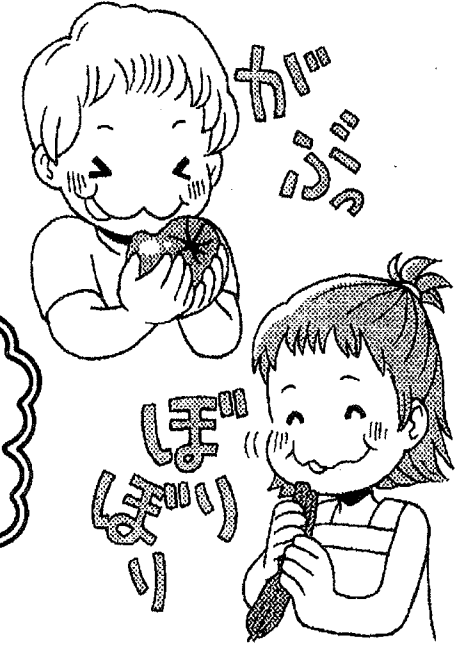
## ● 流行性角結膜炎 (はやり目)

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まう場合があります。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。

# 食べたい! なつやさい 知りたい!

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るいませんか? 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。



### 赤色に栄養たっぷり

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。



### 体の中から冷やす効果

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。



### 日焼け、夏ばて対策

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。



### 手軽なエネルギー源

とうもろこしの主成分は糖質で、食べるとエネルギーにかわります。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。



### 自然な甘味でおやつに

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。



### 水分補給にぴったり

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。

## 【おわりに】

もうすぐ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ね!!