



# ほけんだより

30年度8月号  
明照保育園

暑いと体力が落ちて食欲がわかないことや、つい冷たいものばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体力づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしていきましょう。

## 【7月の感染症】

豊橋市で流行しているヘルパンギーナですが、保育園では現在のところ2名報告を受けています。その他にもアデノウイルス1名、結膜炎2名でした。引き続き手洗いやうがいをしっかりし、免疫力を低下させないように、生活リズムを整えていきましょう。

## 【暑い夏を元気にのりきろう!!】



### 熱中症に気をつけましょう

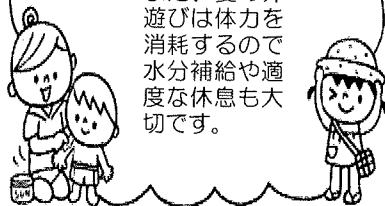
この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分をとることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけましょう。熱中症は、炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。通気性のよい服を着せ、こまめに水分を与え、外出時にはきちんと帽子をかぶらせるなどしましょう。体調の変化に気をつけ、暑い夏を健康に乗り切りましょう!



### 紫外線にご用心

強い紫外線を直接浴びないように、帽子や長袖の衣類、日焼け止めなどを上手に利用してください。特にプールや海、山などに行くときは、大人が見守り直射日光に長時間当たらないように十分に注意しましょう。

また、夏の外遊びは体力を消耗するので水分補給や適度な休息も大切です。



### 水分とり方に気をつけましょう

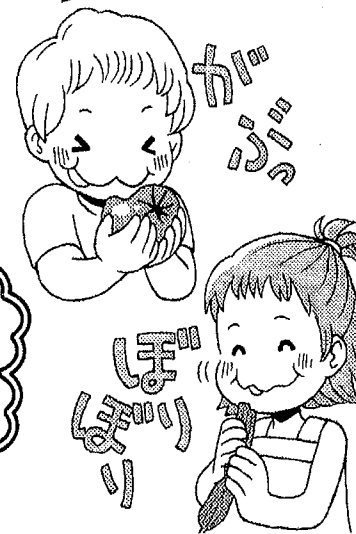
体は汗をかくことで皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気付きにくいことがあります。

☆飲み物はひやしすぎない ☆遊びや運動の前後に水分をこまめに水分をとる  
☆スポーツドリンクやジュースなど糖分の多い飲み物をとりすぎない ☆一度に大量に飲まないなどの点に注意して上手に水分をとりましょう。

# 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ませんか? せつかくの旬の時期。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。お休み中に海や山などに出かける方もいると思います。事故やけがないよう、お子さんからは目を離さず、楽しい思い出をいっぱい作ってきてくださいね。お休み後にどんなお話がきけるか楽しみにしています。