



ほけんだより

令和8年度8月号
明照保育園



って免疫力アップ、クエン酸を含む梅干しや酢、レモンなどのすっぱいもので身体疲労の回復を促します。汗で流れ出る塩分もあるため普段より少しだけ塩分多めで調理すれば食欲増進に効果的ですよ♪

【はじめに】

暑いが続きます。園庭・プールでは元気いっぱいの子ども達。一方で各学年やクラスでばらつきはありますが、発熱で欠席する子もいます。夏風邪がはやるこの時期は、疲れをためないように気を付けていきたいですね。



【手足口病に注意！】

手足口病の全国的な流行が報じられ、7月初旬に愛知県でも県内全域に警報が発令されました。3～5日程度の潜伏期間の後、口内の痛みや手のひら、足の裏、足の甲などに水ぶくれがあらわれます。発熱は3人に1人程度とあまり高くなりず、水ぶくれなどの症状は通常7～10日程度で自然に治癒します。特別な治療法はなく、症状に応じた対症療法となります。症状が治まった後も、咳や鼻水からは1～2週間、便からは2～4週間ウイルスが排泄されるため、手洗いなどの感染対策を続けることが大切です。予防は手洗いやうがい等一般的な感染予防策となります。手足口病は「発熱や口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること」で登園可能となります。水泡・潰瘍が落ち着くまでは自宅にて安静に過ごしましょう。



【こどもの夏バテ】※夏バテとは夏の暑さによる体調不良の総称です

こどもは暑くても元気いっぱいに見えますが、大人よりも夏バテしやすいのです。その大きな原因は体内の水分の割合です。大人より子どもの方が水分の割合が大きいので、汗などで水分が失われると脱水症状になりやすく、夏バテ（だるさ、食欲不振、胃腸の不良、手足の冷え）へとつながってしまいます。家庭で夏バテの症状に対処するためにどうしたらいいのでしょうか。

1. エアコンの温度は高すぎず低すぎずで設定。家庭のエアコン機種や部屋の広さ、部屋にいる人数などによるので、**おうちの方がこどもの快適な温度を調節してください。エアコンや扇風機の風は直接こどもに当たらないようにしましょう。**
2. 胃腸を冷やしすぎないためにも、**冷たい飲み物や冷やしすぎた食べ物**はできるだけ避けましょう。
3. 栄養と食べやすさを考えて食事を提供しましょう。**ビタミンの多い野菜**を取

【このお休みにぜひ！】

夏季希望保育に入りました。海や山、帰省など出かける機会もあると思います。楽しい思い出をいっぱい作ってきてくださいね。また、希望保育中は受診や治療のチャンスでもあります。



6月の歯科検診で虫歯のあった子で未受診のお子さんをはじめ、

皮膚科や眼科等気になる箇所があるお子さんはできるだけ早く受診し、適切な処置をしてもらいましょう。



カウンセラーだより ～かき氷の不思議～

こんにちは！だんだんと気温の高い日も増えてきましたね。この時期はかき氷がおいしい季節ですね。調査によると、気温が34度を超えるとアイスよりもかき氷を食べたくなる人が多くなるようです。たしかに暑い日にはよりさっぱりしたかき氷を食べたくなりますよね。

こんな夏の味覚の代表であるかき氷ですが、「クロスモーダル現象」という認知心理学が関連している食べ物なのです。かき氷にはイチゴやレモンなどいろいろな味があって、どれを食べようか迷ってしまいますよね。でも市販のかき氷シロップは実はどれも同じ味だったという話を聞いたことがありますか？着色や香料によってイチゴやレモン、ブルーハワイといった味を感じるようにできているようです。このような視覚と味覚、視覚と聴覚など本来別々とされる知覚がお互いに影響を及ぼし合う現象のことをクロスモーダル現象と呼びます。機会があったらぜひ一度目と鼻をつまんでいろんな味のかき氷を試してみてください。人間の味覚の単純さに驚くかもしれませんよ。ちなみに「ブルーハワイ」味という考えてみたら不思議な味の名前は、南国の青い海をイメージした同名のカクテル「ブルー・ハワイ」がもとになっているみたいです。ブルーハワイにはすっきりしたサイダー系や柑橘系の香料が使われているので、すっきりしたいときにおすすめですね！

(^o^)/

【おわりに】

「ミーンミーン」とセミの鳴く声が聞こえるようになりました。いよいよ夏本番ですね。行楽地や夏祭りなど人が多い場所へ出かける場合は、迷子や事故・けがに気を付けて楽しい夏休みをお過ごしください♪