



ほけんだより

～すくすくげんき～



ベビーカーの注意

ベビーカーに乗っている子どもは地面に近い位置にいるので、体感温度は大人より2～3℃高いと言われています。散歩をする時は、涼しい時間帯を選び、照り返しの少ない土の路面にしましょう。日除けの屋根が付いていても、夏場は30分以内に留め、子どもの様子を時々チェックしながら、脱水症状を起こさないよう、水分補給はこまめに行いませ



夏の栄養補給

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミンB₁たっぷりの食物は欠かせません。

ビタミンB₁たっぷりの食材

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB₁の吸収がよくなります。他にもうなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれています。



夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。

流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



6月の健康状況

- 溶連菌感染症・・・6名
- 気管支炎・・・1名

• 暑い季節は、水分補給して休息を充分にとりましょう。

プール遊びが はじまります！

子どもたちの大好きなプール。元気に楽しくあそべるよう、毎朝の体調チェックをお願いします。

つぎのような症状があるときはお休みしましょう。

- 高熱（体温38℃以上）が出たあと、最低2日間平熱が続かない時
- 頭痛やのどの痛みを訴えている時
- 咳や鼻水がひどい時
- 朝食がいつもと違って食べれない時
- 消化不良をおこし、元気がない時
- 腹痛を訴えたり、下痢をしている時
- 睡眠不足や、体調がすぐれない時
- 乾いていない傷がある時



* 毎日プールカードの記入を忘れずに。心配な点がある場合は、直接保育者にご相談ください。

登園の まえに

- 手足の爪は短く切っておきましょう。
- 朝ごはんをきちんと食べましょう。
- 熱がないか、体温を測りましょう。
- 前日は早めに寝て、充分睡眠をとりましょう。
- 前日はお風呂に入り、からだをきれいに洗いましょう。
- 清潔な下着を身に付けましょう。
- 頭じらみやふけ等、頭髪のチェックもしましょう。

* 絆創膏を貼ったままの入水はできませんので、ジクジクしていたり、化膿している傷でなければ、絆創膏ははずすか、防水のパットを使用して登園するようお願いいたします。