



ほけんだより 8月号



令和3年8月2日
Kids Land まほろば

看護師：久保・白鳥

水遊びや虫探しなど夏ならではの遊びを満喫している子どもたちです。たくさん体を動かした後は、モリモリとご飯を食べお昼寝をしています。暑いと体力が落ちて食欲がわかず、つい冷たい物ばかりを食べてしまう事がありますね。ご家庭でも栄養と睡眠をしっかりとり、暑さに負けない体作りを心掛けましょう。

子ども達の様子

7月は鼻水・咳などの風邪症状が見られるお子さんがいました。また発熱・体調不良でお休みのお子さんが23名いました。寒暖差で体調を崩しやすく体調管理が難しい季節ではありますが、お子さまの様子に合わせて症状が改善するまでしっかり休むことが必要な場合もあります。体調に不安のある方は気軽にご相談下さい。

あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもあります。かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないように工夫するといいでしょう。ステロイド系の外用薬がひどくなったあせもには有効です。



～夏の栄養補給～

夏は、暑さで食欲がなくなってしまう人も多いです。つい冷たい物ばかり摂取してしまい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は、ビタミンB₁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。



室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。園では、温度・湿度管理を行い園児が過ごしやすく、またお昼寝をしやすい環境を整えて保育を行っています。

ご家庭でもエアコンを上手に使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。

設定温度は、27～28℃が適温と言われています。また、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックするといいですね。



うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々です。定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は、しっかりと食べる。
- ・野菜で食物繊維をしっかりと摂るようにする。
- ・水分補給をこまめにする。
- ・運動をして、腸の動きを促す。



バナナうんち 黄色っぽい茶色 で臭いの少ない 健康的なうんち	ココロうんち 水分・野菜不足、 運動不足で便秘気味	水っぽいうんち 食べ過ぎ、冷た い物の飲み過ぎ、 体調不良
--	--	---