



ほけんだより

文責：福田

・・・水の事故に注意しましょう・・・

暑さが厳しくなり水遊びが楽しい季節になりました。この時期、身近な場所である家庭の中にも水の事故の危険性があります。お風呂や洗濯機、家庭用の小さなビニールプールです。幼児は大人に比べて頭の割合が大きいので、中を覗き込んだ時にバランスを崩しやすく、わずか10センチほどの水の深さでもすぐには起き上がれず、溺れてしまう可能性があります。

- ・子どもだけでの水遊びはしない
- ・お風呂後は直ちにお湯を抜く
- ・洗濯機や洗面台を覗く台のようなものを置かない
- ・水遊びの最中はそばを離れない

子どもたちを守ってあげられるのはいちばん身近な大人であるお家の人です。普段の生活にひそむ危険を知って、健康・安全な生活を送れるように、「こんなことはないだろう」と思わず、「もしかしたらあるかもしれない」と考えて細かな注意をしましょう。



7月に流行した病気

手足口病・コロナウイルス感染症・ヘルパンギーナ・溶連菌感染症などの感染症のお子様が多く見られました

ご家族やご兄弟などからの感染がみられ、園内で流行しました。特に手足口病は全国的に大流行し、大人がかかると重症化してしまっただけが多く聞かれました。

園は集団生活の場です。他のお子様につさない為に、お子様の体調には十分注意し、「感染症かもしれない」という診断を受けた場合は、ご自宅での休養をお願いします。園内でも引き続き手洗いうがいはもちろん感染予防対策を続けていきます。



8月号

しょくいくだより

文責：阪口

毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは暑さにも負けず元気いっぱい遊び、

入園・進級当初に比べ、喫食量がだんだん増えてきました！

8月も夏バテしないように、夏野菜等を使ったバランスの良い食事栄養を

夏バテ予防！！

夏バテとは、高温多湿の夏に身体が対応できなくなり、なんとなく身体がだるかったり、食欲不振になるなどの夏に起こる身体の不調のことをいいます。

乳幼児は、まだ体温を調節する機能や胃腸の働きが未発達な為、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こすことがあります。

また、熱帯夜によって睡眠不足になると、日中の疲労を回復することができず疲れがたまってしまい、元気に遊ぶことができなくなってしまいます。



食事で夏バテ対策！！



●ビタミンB1を含む食材を食べましょう！！

汗をかいたり、疲労を追い出すために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われています。特にエネルギーを作り出す**ビタミンB1**は、この時期にしっかり摂りたい栄養素です。

ビタミンB1の補給には、良質なたんぱく質でもある豚肉や納豆、豆腐などがおすすめです。また、にんにくや玉ねぎに含まれる成分が**ビタミンB1**の働きを高めてくれるので、一緒に食べるのも効果的です！！

●夏野菜を食べましょう！！

トマトやキュウリなど旬の野菜には、夏に必要な水分とビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。

暑さで弱る胃の消化を助け、体温を下げる働きを持っています。

●料理に風味をプラスしましょう！！

☆チャーハン、サラダ、スープ、フライの衣に**＋カレー粉**

☆冷しゃぶ、冷奴、サラダに**＋梅肉、ゴマ、レモン汁、みそ**



食欲が出てくれば、体力は自然に回復してきます。

肉、魚、牛乳、乳製品、野菜、果物など様々な食品をバランスよく食べることが大切です。

8月より白ご飯の提供を開始します。

給食の様子などは、ブログにて掲載しますのでご覧ください。