

6月11日(月)むし歯なしの子表彰式を行ないました。

# H29 7月 保健だより

愛の泉保育園 看護師:高志武紀子

## むし歯なし表彰式



りす組・・・15人(15人)  
ひよこ組・・・18人(18人)  
ぱんだ組・・・16人(21人)  
うさぎ組・・・18人(23人)  
きりん組・・・14人(21人)



歯科受診100人中  
むし歯ゼロ・・・80人  
治療完了・・・1人

園長先生からむし歯なしの子には、メダルのプレゼントをし、さらに全園児に歯ブラシのプレゼントをしました。子ども達はみんな喜んでました。ご家庭でもお子様を励まし、歯みがきの習慣がつくよう頑張りましょう！

6月は、インフルエンザA型が発生しました。今回の傾向は、熱が上がったり下がったりや、けいれんをおこした子もいました。発熱後、どのような経過をたどるのか予測不能です。発熱や体調不良時は、できるだけご家族の方と一緒にゆったり過ごせるよう環境を整えてあげてください。

## 気をつけよう！夏にはやる病気

### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み  
特にのどは、水泡や潰瘍ができるため、かなり痛む  
(乳児はミルクが飲めないほど。)



熱が下がって口の痛みがなくなるまで、4～5日は休ませましょう。

主要症状が消失し、2日を経過するまで。

### プール熱(咽頭結膜熱)

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など結膜炎のような症状がでる。

### 手足口病

手のひらや足の裏、ひざ、口の中やお尻に小さな発疹や水泡がで、熱が出る事も。



発疹・水泡がある。ご飯が食べられない時は、病院受診して下さい。

手足口病は、症状によっては家庭保育となります。

## 6月の疾病状況

- ・発熱... 17人(保護者へ連絡したケース) ・しらみ・・・ぱんだ組(3人)
- ・インフルエンザA型...りす組(2人)、ひよこ組(2人)
- ・ヒトメタニューモウイルス...りす組(1人)・RSウイルス...りす組(1人)

暑い夏は食欲が低下し、あっさりしたソーメンや丼などの一品物になりがちです！副菜は黄・赤・緑の食品を意識し、野菜の和え物や煮物、サラダにする等バランスを整えて食べましょう！また、冷たい飲み物やアイスクリーム等も摂りすぎに注意！**胃腸の働きが低下→体力が減少→疲れがたまる→夏バテ**をおこします。また、早寝・早起き・朝ごはんのリズムを崩さず、楽しい夏を元気いっぱい過ごしていきたいですね！夏バテ予防にはビタミンB1を多く含む豚肉がおすすめです。疲労回復効果があります。

## 食育だより

愛の泉保育園 栄養士 上地陽子



\* 今月のおすすめレシピは **タンドリーチキン**  
暑くて食欲がおちるこの時期におすすめです。  
カレーの香りとヨーグルトでさっぱり！  
各フロアーに準備しています。どうぞご自由にお取り下さい。

## 6/19は食育の日で、うちなーくわっちー集会をしました！



子ども達と一緒に栄養のうたを歌ったり、目隠しをしボックスの中にある食材を触って、当てっこクイズをしました。ヌルヌルしたもずく、ごつごつしたゴーヤー、冷たくて柔らかい絹ごし豆腐等、恐る恐るボックスの中に入れて手を突っ当てる姿はとて、かわいかったです・・・当たったのはだれかな？  
また、ピーマンや茄子やおくらをカットし、皮と中味の色が違ったり、種がぎっしり詰まっていたり、いろいろな野菜がある事を知りました。



## 7月の献立のポイント

- ・7月は県産品奨励月間です。沖縄の美味しい食材を多く使用しています。
- ・7日は七夕の行事食でちらし寿司や三色ソーメン汁、七夕ゼリー等を予定しています。
- ・気温が高くて食欲のおちるこの時期、あっさり酢の物やゼリー類を取り入れています。
- ・ゴーヤー・モーウイ・冬瓜・すいか・メロン等、夏の食材、果物を取り入れています。

