

暑い夏到来です。規則正しい生活リズムで、毎日が過ごせるよう家族で取り組みましょう！

H29 8月 保健だより

愛の泉保育園 看護師：高志武紀子

園での熱中症予防対策

基本は **早寝・早起き・朝ごはん**

9時までに登園しましょう。

園では、生活リズムを整えるために9時になると、ノア組のお友達がウチナ〜ぐちラジオ体操を放送で呼びかけ、あいうべ体操・おなかの体操もしています。早めに登園し、体を動かして体内リズムを整えましょう。

生活リズムの重要性

例えば、夜型の生活になったり、睡眠のリズムが乱れると短時間睡眠で食欲がなくなったり、遅起きで朝のゆとりがなくなり、●朝食の欠食が増え、食事のリズムが崩れる●午前中の活動力が低下し、1日の運動量が減り、運動不足となって、体力低下が起こる



(注意・集中ができない、イライラする、じっとしてられない)

- 自律神経の機能低下
(昼夜の体温リズムが乱れる)
- 体調不良、自分の体のリズムが、社会のリズムと異なってくる
(気分がさえない、やる気が出ない)
- ホルモン分泌リズムの乱れ
(朝、起きられず、日中の活動ができない、夜はぐっすり眠れない)
- 精神不安定に陥りやすくなる
(仲間と活動できず、不安が高まる)
- 学力低下・体力低下・不登校・暴力行為

原因

- ①環境
 - ・気温が高い
 - ・湿度が高い
 - ・風が弱い
- ②からだ
 - ・朝ごはん食べていない
 - ・下痢をしている
 - ・体調不良
- ③行動
 - ・十分な水分補給をしない
 - ・での運動

予防

- ①環境
 - ・室内の気温、(クーラー27〜28℃設定)(外気温との差5℃以内)
 - ・朝、水まきしておく又はミスト
 - ・うちわであおぐ、霧吹き
 - ・木陰(テント)
- ②からだ
 - ・朝ごはんを食べる
 - ・睡眠を十分にとる
 - ・下痢はしていないか
 - ・体調不良はないか
- ③行動
 - ・園外出る前に水分補給
 - ・帽子をかぶる
 - ・涼しい服装
 - ・アイズネック(氷嚢)
 - ・こまめに水分をとる(10分遊んで5分休憩)
 - ・塩分チャージを利用



※毎日、水筒を忘れずに持たせてください。

7月の疾病状況(6/21〜7/20現在)

- ・発熱・・・26人(保護者へ連絡したケース) ・プール熱・・・りす組(1人)
- ・腸炎・・・りす組(3人)、うさぎ組(1人) ・反復性耳下腺炎・・・ぼんだ組(1人)

7月18日 おやつ(おにぎり)

きりん組さんはおやつのおにぎり作りにチャレンジしました



米びつからお米9合を計って⇒洗米ボウルで洗い⇒炊飯器にセットして炊飯⇒お昼寝前にスイッチオン⇒起きたら御飯の出来上がり〜！固い米からおいしい御飯になるのを目の前で経験しました。お部屋の中は炊き立て御飯の香りがして、とてもいい目覚めでした。ゴマ塩御飯を香ばしい焼き海苔で包むシンプルな味でしたが、自分で握ったおにぎりは、さいこ〜に美味しそうでした。



8月のクッキングはゴーヤスムージーを予定しています！

ご家庭でもお米とぎのお手伝い挑戦してみてくださいね！



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 手作りナゲット 給食試食会で保護者の皆さんに試食してもらい 人気だった手作りナゲット！まな板も包丁も使わず簡単に作れます。各フロアに準備しています。どうぞご自由におとり下さい。

7月7日は七夕の行事食をみんなで食べました。お星様がいっぱいメニューで、楽しかったです。みんなの願い事は、かなったかな〜？

- ・七夕ちらし寿司 ・チーズ
- ・鶏肉と野菜の煮物
- ・三色ソーメン汁 ・すいか



8月の献立のポイント

- ・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。食べやすい物ばかりでは体力低下につながる為、栄養価の高いスタミナ料理も取り入れています。
- ・冷やし中華や夏野菜カレー、タコライス、すり流し汁、食べやすい夏メニューを取り入れています。
- ・ゴーヤ・モーウィ・冬瓜・へちま・すいか・メロン等、水分の多い沖縄の夏の食材、果物を取り入れています。