

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

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〜ぐら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。

子どもが病気にならない5つの感染症対策

1、規則正しい生活

夏はイベントも多く、生活リズムが乱れがち。また、暑さで体力を消耗しやすいので、子どもも疲れやすくなっています。早寝・早起きをし、睡眠時間たっぷり確保してあげることが免疫力アップにつながります。

2、食事

夏はアイスやジュースなど冷たいものを多く摂りがちですが、栄養を考えて、バランスよく食べさせることが大事。食中毒が起りやすい季節でもあるので、食べ物の保管には気を配り、調理時はしっかり加熱することが大切です。

3、うがい・手洗い

4、健康に過ごせる室内環境

夏は温度を26〜28度、湿度は60%前後に保ち定期的に換気をしてください。(1時間に1回)

5、室内の除菌

ドアノブや手すりなど、子ども達がよくさわるところをとくに念入りに拭いておくようにします。

H30 8月 保健だより

愛の泉保育園 看護師：高志武紀子

熱中症について

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

園での予防対策

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
- ・アイスネック(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(6/22〜7/31現在)

- ・発熱・・・26人(保護者へ連絡したケース) ・インフルエンザA・・・きりん組(1人)
- ・腸炎・・・りす組(3人)、ぼんだ組(2人)、きりん組(1人)
- ・ヘルパンギーナ・・・うさぎ組(1人)、きりん組(1人)

きりん組 (みそ汁クッキング)

20日金曜日にかつお節・昆布だしをとってみそ汁を作りました。3メートルある長〜い昆布とかつお節のぬいぐるみを使ってダシの説明をし、かつお節シリシリ〜したり、味比べをしたりして美味しいみそ汁を作りました！

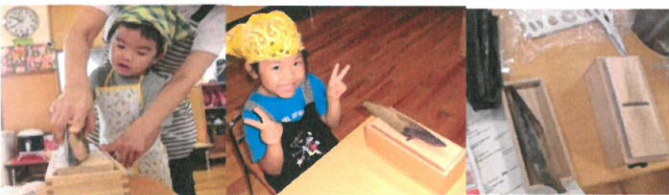
8月



食育だより

愛の泉保育園 栄養士 上地陽子

3つの透明のコップに水・昆布だし汁・かつおだし汁を入れて味比べしました！



ダシをとる前、とった後のかつお節と昆布を食べてみて味がなくなっている〜と言っていました。良くわかっています！すごいですね〜！

今では、あまり見かけないかつお節シリシリ〜子供達はとても楽しそうにシリシリ〜していました。

*7月20日のステックおくらカットせず、そのまま茹でて手づかみでワイルドに食べました！かっこよかったですよ！



*ひよこ組さんも見学に来ていました。かつおと昆布のぬいぐるみを不思議そうに触っていました。

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多く取り入れています。
- ・うちなー野菜のゴーヤー・モーウィ・冬瓜・へちま・すいか等、水分の多い夏の食材、果物を取り入れています。