

体力をつけよう!



2020年 9月

保健だより

愛の泉保育園 看護師:高志武紀子

まだまだ暑い日が続いています。外気温と室内温との差が大きいほど、自律神経が乱れ、だるくなったり、食欲低下がみられたりします。

●熱中症

事例1:田植え時、「おえしたい」と訴えがあり、顔色不良がみられた。

事例2:美東公園で楽しく遊んでいたが帰園する頃に「気持ち悪い」と訴えあり。お箸がもちにくい、足がつるといった症状がありました。

対応:涼しいところへ移動し、頸部を冷やし、水分摂取や塩分チャージ、黒糖をなめてもらい、徐々に回復していきました。

暑さが体にダメージを与えています。普段から暑さに負けないからだ作りをしていきましょう。



熱中症:汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。健康的に活動するには、早寝・早起き・朝ご飯です。朝ご飯をしっかりとして体の活動スイッチをいれましょう♪特に朝のみそ汁の塩分が熱中症対策に適しています。ぜひ試してみてください。

熱中症対策、できること♪



クーラーの温度は室内が27~28℃になるように設定。冷えすぎないように。

こまめに水分摂取。飲み物は、ミネラル豊富でノンカフェインの麦茶が最適です。



高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。**絶対に、子どもをひとりにしないでください。**



毎日、水筒を忘れず持ってきましょう。(水・麦茶・お茶を入れてください。)



水ぼうそう流行しています。朝・夕の皮膚の観察をお願いします。

症状:微熱または発熱なし。顔、頭、腹部、背中などに発疹。

潜伏期間:2~3週間。

感染しやすい期間:発疹の出る前1日~水疱がかさぶたになるまでの約7~10日間。

登園の目安:すべての発疹がかさぶたになるまで。

コロナ対策のため、1階テラスでお子様の受け入れをしています。送迎の方はマスク着用・手指消毒を徹底して下さい。普段と比べて少しでも体調が悪い時や体温37.5℃以上はご家庭で様子を見てくださるようお願いいたします。

8月の感染状況(8/1~8/29)

- ・発熱・・・4人(保護者へ連絡したケース)
- ・溶連菌感染症・・・ひよこ組(1人)、きりん組(1人)
- ・水ぼうそう・・・りす組(4人)、ひよこ組(3人)、うさぎ組(2人)、きりん組(4人)、ひまわり組(4人)

早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちが元気に健やかに成長していくためには、適切な**運動**、**バランスのとれた食事**、**休養**・**睡眠**が大切です。幼児期はこうした生活習慣が保護者の意識・声掛けなどで簡単に身につくので、就学前に生活リズムを整えておきましょう!

※園児は9時に眠り、朝は7時に目をさまして保育園に9時に登園する事を習慣化していくとリズムは整ってきますね

朝ごはん

忙しい朝ですが、朝食を食べて体温を上げて腸も動かして、一日楽しく遊べるようにしましょう!夜のうちに野菜などはカットしておいて具沢山のみそ汁やスープ。洗うだけの果物やチーズや卵、納豆、ヨーグルトも簡単ですよ!



愛の泉保育園 栄養士:上地陽子

9月の献立のポイント

- ・梨や青切みかん、ぶどうこの時期に美味しい果物を取り入れています
- ・今月は枝豆の呉汁やレバーペーストサンドなどの栄養満点の食事も予定しています
- ・8月に引き続き、一口で色々な栄養素が摂取出来るようにレバーや小魚、スキムミルクなどをプラスして、夏バテ予防の対策をしています



今月のおすすめレシピ

まだまだ暑い日が続きます、食欲のない日はさっぱり魚のラビゴットソースかけ

ラビゴットソースとは、夏野菜のさっぱりドレッシングみたいな感じです。

8月21日の給食にでていました、酸味があるので子供達は苦手かな~?と思って

いましたが・・・意外とよく食べていました。大人も子供も夏は酸っぱいものが、食べたくなるんですね!

各フロアーに準備しています。どうぞご自由におとり下さい。感想やリクエストもお待ちしています。

