

あつい夏を元気に過ごそう♪

沖縄の夏ははじけるような暑さですね。外にでるのが嫌になりますが、子どもたちは暑さに関係なく元気に楽しく遊んでいます。



熱中症

室温や気温が高い中での作業や運動により、体温の調節機能が働かなくなり、体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れ、発症する障害です。

園の事例

外遊びから部屋に戻って、胃のほうがち気持ち悪いと訴える子ども。体温普段より低め(35.5°C)、顔色不良、食事は進まないが、食べたいという食欲はあった。徐々に体温も元に戻り、顔色良好、回復した。熱中症だったと思われる。

どのような人がなりやすい?

- ・脱水症状のある人(寝不足や欠食時、前の晩の飲酒など)・高齢者、幼児・肥満の人・過度の着衣
- ・普段から運動していない人・暑さに慣れてない人
- ・病気の人、体調の悪い人

ご家庭へのお願い

特に夏は暑さによって、体の水分バランスが崩れやすい時期。暑い夏を元気に過ごすために、

- ①睡眠を十分にとる。
- ②朝ご飯は、みそ汁や梅干し(塩分補給)を食べる。
- ③水筒には麦茶(ミネラル)・水を持たせる。など、毎日の生活に取り入れてみて下さい。

2021年 8月 保健だより

愛の泉保育園 看護師:高志武紀子

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!

早寝・早起き・朝ご飯 ～9時までに登園しましょう♪～

朝の活動モードをスイッチオンしましょう!
園では、生活リズムを整えるために朝の体操をしています。9時30分になると、ノア組のお友だちが園内放送で呼びかけ、各階(1～2階)で、曜日で体操を変え、毎日おなかの体操を行っています。

- 月:うちなーぐちラジオ体操
- 火:ラジオ体操(標準)
- 水:パプリカ体操(オリジナル)
- 木～金:さとちゃんのりちゃんセラピー体操

～睡眠が大切な理由～

睡眠は1日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気や怪我をしたときは、治す力を高め、回復を早めてくれます。

7月の疾病状況
・発熱...9人(保護者へ連絡したケース)
・耳下腺炎...1人(ひよこ組)

ゴーヤー収穫・クッキング (ひまわり・きりん組)

ジョイジョイ広場の畑でゴーヤーの収穫をしました。緑のカーテンの中は、涼しくてとても気持ち良かったです。

大きくたくましく育ったゴーヤーを収穫してゴーヤージュースとゴーヤーホットケーキを作りました。自分で収穫して作ったゴーヤーは全然苦くなくてとても美味しかったです!

7月7日に七夕の行事食をしました

七夕ちらし寿司、三色ソーメン汁、七夕ゼリー、星せんべい、星型カット人参や星型おくら美味しくてキラキラしたかわいい行事食でした。



愛の泉保育園 栄養士 上地陽子

8月の献立のポイント

- ・ゴーヤー、おくら、冬瓜、へちま等のうちなー野菜を多く使っています。
- ・食欲がおちる季節です。冷やし中華や酢の物、夏野菜カレー、フルーツポンチ等食べやすいメニューを予定しています。
- ・一口で色々な栄養素が摂取出来る様にレバーや小魚、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。

クラスのお食事の様子



りす組
なんでもよく食べます!
カミカミごっくんも上手になっています!



ひよこ組
すごいですよね!ちゃんと座って、ひとりでスプーンを使って食べれます。



ぱんだ組
お友達と一緒に楽しい食事時間を過ごしています。苦手なお野菜も励まし合っています!



うさぎ組
お食事前後の挨拶も上手にできます!