

2022年8月 保健だより

愛の泉保育園 看護師:高志武紀子

夏を乗り切ろう～！

7月から全国的にコロナ感染症が増えてきています。それに加え、インフルエンザ感染症が増える可能性や、熱中症の危険性など気になるニュースが流れています。夏は、暑いことで体力が奪われ、家の中はクーラーで体が冷え、体は気づかぬ内に疲労して自律神経が乱れています。毎日の疲れを残さず1日1日リセットして元気な体で毎日過ごせるよう整えていきましょう。

元気に過ごすために！

- ・子どもは夜9時までには早く寝るようにしましょう。
- ・朝食は必ず取るようにして下さい。特にタンパク質(牛乳・卵・チーズなど)
- ・水筒の中身は水か麦茶かお茶をお願いします。(夏は、ミネラル分の多い麦茶が最適と言われています。)

～ 夏に多い感染症 ～

ヘルパンギーナ、プール熱、手足口病、流行性角結膜炎があります。ウイルス感染によって起こる病気で、他人への感染力も強いので、必ず受診して医師の診断を受けて下さるようお願いいたします。

【香害】で健康被害 ～沖縄タイムス R4,5,26～

柔軟剤などに含まれる化学物質由来の人工香料が原因で体調を崩す「香害」により、仕事を続けられなくなったり、学校に通えなくなったりするなど被害の訴えは広がってきているようです。

香の強さの感じ方は個人差が大きい上、健康被害を引き起こすメカニズムは解明されていません。

香によって起きると考えられる原因と症状
主な原因:シャンプー、制汗剤、整髪料、柔軟剤
症状:頭痛、動悸、喉や筋肉の痛み、疲労感があるようです。

嘱託医の浜端先生も内科健診の時に「柔軟剤の香がきついと、肌にあまり良くないので、皮膚の弱い子どもは肌荒れすることがある。」と話されていました。

ご家庭での柔軟剤の使用量を考慮してみてください。

6月の疾病状況(6/1～6/25)

・発熱...14人(保護者へ連絡したケース)

琉球王朝時代のお菓子 ちいるんこうに挑戦しました～

ちいるんこうとは、卵をたっぷり使った蒸しケーキ、卵の生臭さを消すために、きっぱん(柑橘類の実を砂糖で煮詰めて砂糖の衣でコーティングした物)が生地に入っている。赤く染色した落花生がトッピングされています。



ちいるんこう

園ではきっぱん→オレンジピール
落花生→赤いウランベリーを代用して作ってみました。



保育園風アレンジ

美味しくて体に優しい沖縄料理を子供達に伝えていきたいと、ミヌダルやうじら豆腐、アガラサー等を保育園風にアレンジして献立に取り入れています。



ゴーヤージュース作り(きりん組)

7月12日にきりん組がゴーヤージュースクッキングをしました。すりおろして絞りカスを

味見してみて、にが～い！表情がとてもかわいかったです。

りんごやはちみつ、ヨーグルトも入れてスムージー風にしたので

美味しく出来ました。おかわりもしていましたよ！ビタミンCたっぷりの

うちなーゴーヤーで、夏バテ予防にゴーヤージュースおすすめですよ。

ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてくださいね！



食育だより

愛の泉保育園 栄養士 上地陽子

8月の献立のポイント

・冬瓜やゴーヤー、オクラ、へちま、メロンすいか、パイン等のウチナー野菜や果物を多く取り入れています。



沖縄の力強い太陽の下で育ったお野菜や果物はビタミン・ミネラル・水分が豊富で夏バテ予防になります。理にかなっていますね！

・冷やし中華や夏野菜カレー、春雨サラダ、冬瓜すり流し汁、牛乳寒天などの喉ごしが良く食べやすい料理を予定しています。



ゴーヤー汁を恐る恐る味見をしました。にが～い表情がかわいかったです！