

2022年 保健だより



愛の泉保育園 看護師:高志武紀子



熱中症

『暑い中で過ごして起こる身体の異常』です。

8月に比べ、夏の暑さが和らいできましたがまだまだ暑いですね！熱中症で運ばれるというニュースもよく耳にします。暑くても外で遊びたい！で夢中になりがちなどころ。子どもは新陳代謝も高く、身体の水分量も大人が約60%なのに対し子どもは70%と多く、大人が暑いな、と感じるくらいでも子どもにとってはとても大きな影響となります。十分に気を付けましょう。

熱中症の症状

- I 度・・・くらっとしたり、しびれたり、汗がたくさん出る。
- II 度・・・身体がだるくて、頭が痛かったり、気持ち悪くなる。
- III 度・・・声をかけても答えられなかったり、歩けない、体が熱い。

対策

- ①日陰など涼しい場所へ移動する。
- ②洋服を楽な格好にする。締め付けのある場合にはゆるめる。
- ③身体を冷やす。アイスノンなど氷が近くになくともタオルを濡らして身体にあてるだけでも違います。
※冷やす場所は、太い血管が通っている首、脇、足の付け根を冷やすと効果的です。
- ④水分・塩分をとる。
- ⑤足を高くする。
- ⑥水分がとれない時は病院へ行く。



体のリズムを整えよう。

～夏の疲れをとる～(生活のリズムを取り戻そう)

夏の暑い日差しを浴びた体は疲労しています。外は暑く、中はク～ラ～で涼しい。口にするのも冷たいものが欲しくなりますね。この温度差が体に影響を与えています。家庭でも体温調整を行いましょう。

又、子どもの睡眠は大切です！

夜寝るのが遅くなり→朝起きられない→朝ごはん食べられない→元気が出ない→登園が遅くなり遊べない→機嫌が悪くなる、といった悪循環が起きています。心身ともに健康で元気に過ごせるように生活リズムを整えてあげてください。

今月は運動会があり、体育館の予定です。換気を行い保護者の入れ替えを進めていきます。寝不足や朝食が十分にとれてないと、熱中症になりやすくなってしまいます。十分な睡眠・食事をとり、園児・保護者共に細かな水分補給をお願いします。

8月の感染状況(8/1～8/27)

- ・発熱・・・14人(保護者へ連絡したケース)
- ・RSウイルス・・・りす組(1人)・溶連菌感染症・・・ひよこ組(1人)
- ・りんご病・・・うさぎ組(1人)

9月の献立のポイント



・9月10日は中秋の名月です園では9日にかわいいうさぎりんごやうさぎクッキーを予定しています。
・さつま芋御飯や鮭のちゃんちゃん焼き、梨、ぶどう青切みかん等少しずつ秋のメニューも取り入れています。秋の食材は冬に備えて栄養分が多くなり、甘味も増し美味しい物が多いと言われています。

食欲の秋です！秋の味覚を楽しみましょう！

・ヒラヤーチーやジュシー、くずもち等の沖縄の素朴なおやつを予定しています。

食育あそび(うさぎ組)

・今月のうさぎ組は栄養のうたを歌ったり、食品の変身のお話を聞きました。
牛乳がチーズやヨーグルト、アイスクリームに変身する事。
大豆の赤ちゃんは枝豆で大豆はお豆腐や納豆、みそやしょうゆに変身する事。ワクワクする楽しい時間を過ごしました。



目を輝かせ集中して聞いていました



色々な色の豆があるんだな～



実際の枝豆・大豆・金時豆・黒豆を見ました

食育だより

愛の泉保育園 栄養士 上地陽子



コロナウィルスに負けずに元氣な体を作りましょう！

免疫力をつける！

免疫とは細菌やウイルスから体を守ってくれる働き

*しっかりと食べる

たんぱく質をとる・・・お肉・お魚・豆類・乳製品など骨や筋肉、ホルモン、免疫細胞などを作ります不足すると粘膜が弱くなります

発酵食品をとる・・・納豆・ヨーグルト・チーズなど腸内には免疫細胞が多く存在している為、腸内環境を整えることは重要な事です。発酵食品が免疫細胞の働きをお手伝いしてくれます。

バランスの良い食事をとる・・・赤・黄・緑の食品体の調子を整える、食物繊維、ビタミン、ミネラルの多いお野菜、海藻、きのこ類を食べる

*しっかりと睡眠をとる

生活リズムを整え、睡眠を十分とり一日の疲れをとる。免疫細胞は睡眠中に維持・強化されます。