

梅雨明けし、本格的な夏が始まりました。夏は楽しいアウトドアのイベントがたくさんありますね。体調を崩しやすくなるので気を付けていきましょう。

2023年7月 保健だより

愛の泉保育園 看護師:高志武紀子

◎ご家庭で必ず朝ごはんを食べてから登園をお願いします。又、睡眠不足は体力を消耗しやすいので夜は早く寝て暑い夏に負けない体づくりを行っていきましょう。

熱中症を防ぐため気をつけること


1. 朝ごはんを食べる。1日に必要な水分の半分が食事からとられているため。
2. 水分はコップ1杯ずつ、1日8回を目安に一気飲みはせずこまめに飲む。
3. 大量に汗をかくときは塩分と水分の両方を補う
4. ミネラルと糖の補給も行う。


●園では、

- ①適宜水分をとる時間を作っています。外遊びでは10～15分毎に水分摂取を声掛けしています。こまめに少しずつ飲む。
- ②沖縄の旬の食材を使用した栄養満点の給食で夏の暑さに負けない体づくり。
- ③暑さで自律神経が乱れやすくなりますが、太陽の光を浴び、適度に体を動かし、昼寝で体の休養をとり、体のリズムを整えています。

いつも感染症対策にご協力頂きありがとうございます。沖縄では、コロナ感染症が再び増えてきており、第9波の入り口か?と報道されています。学級閉鎖や学校閉鎖しているところもあるようです。コロナ感染症で特に目立つ症状が発熱、のどの痛み、咳など。保育中、気になる咳がある場合、37.6～37.9℃の場合でも、体調が普段と違うと判断した場合はお迎えの連絡をします。又当園内では保護者の方もマスク着用と手指消毒をお願いします。

気をつけよう!夏にはやる病気

ヘルパンギーナ 
高熱とのどの痛み
特にのどは、水泡や潰瘍ができるため、かなり痛む
(乳児はミルクが飲めないほど。)

プール熱(咽頭結膜熱)
高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など結膜炎のような症状がでる。


その他、インフルエンザ、手足口病、アデノウイルスなどあります。

6月の疾病状況(5/31-6/28)

・発熱・・・13人(保護者へ連絡したケース) ・コロナ感染症・・・ぼんだ組(1人) ・下痢・・・りす組(7人) ・ぼんだ組(2人) 嘔吐・・・りす組(1人)

6月は食育月間でした!

愛の泉保育園では子供達の楽しい食環境作りを心掛けています。幼児期の楽しい食育活動を通して食べ物の事や体の事に興味を持ち健やかに育つことを願っています

*うちなーくわっち集會(全児)

集會では、みんなで栄養のうたを歌ったり、色々な食材を目で見て、触って匂いをしてみて体験します。



目かくしをしてボックスに入っている食材クイズ
(もずく・ゴーヤー・島豆腐)



13キロの冬瓜を抱っこ

*うるマルシェ見学(ひまわり組)

ゴーヤーはゴツゴツ
中身はフワフワ
冬瓜はツルツル
もずくはヌルヌル



*赤しそジュースクッキング(きりん組)

6月30日の午前中にジョイジョイ畑で赤しその葉を摘みその日のおやつにみんなでジュース作りをしました。赤かったしその葉がお湯の中に入れると緑色になりレモンを入れると鮮やかな赤色になって美味しいジュースになりました!子供たちは目をキラキラ輝かせて楽しそうでした。



食育だより

栄養士 上地陽子



7月の献立のポイント

・7月は県産品奨励月間です。沖縄の力強い太陽の下で育ったお野菜や果物を多く取り入れています。ご家庭でも県産品をたくさん食べてくださいね。

・7日は七夕の行事食を予定しています。

*ねぎ収穫、クッキング(うさぎ組)

4月に植えたねぎが成長し収穫しました~! みんなでねぎヒラヤーチークッキングをしましたねがたっぷり入って少したべにくいかな?と思いましたが、おかわりもしてたくさん食べていました、自分たちで育ててクッキングしたものは何でも美味しいですよ!



*きゅうり収穫(きりん組)

胡瓜を収穫しました~! 新鮮な物にはトゲトゲがある事をしりましたスティックにしてみんなで丸かじり!みずみずしくて美味しかったです。

