

ほけんだより

H29-7月号 no201

— 夏を元気に過しましょう —

つゆが明けると、待っていましたとばかりに、お日さまが照りつけ、暑い夏がやってきます。みなさんは今年の夏をどのように過ごそうとお考えですか。楽しみな計画を立てても、体調が悪かったりしたら楽しめませんね。そんなことにならないよう、次のことに気をつけて過しましょう。



なつ せいかつ き 夏の生活で気をつけること

- 夏バテしないために、食事はたんぱく質やビタミンをしっかりととりましょう。
⇒ 枝豆、トマト、ナス、とうもろこし、すいかなど旬の野菜、くだものをとりましょう。旬のものは、その季節の体の調子に合った作用があります。夏野菜は体の熱を下げる働きがあります。
- 水分補給にジュースやスポーツドリンク等、「糖分」の入った飲み物は避けましょう。
⇒ 食事がすすまなかったり、また、いくら飲んでも喉の渴きは癒されません。麦茶、ほうじ茶を用意しましょう。
- 子どもはとても汗かきです。毎日入浴し、汗をかいたらこまめに着替えましょう。
⇒ 服の材質や織りによっては汗を吸いにくいものもあるので、下着をつけ、また袖のないものや胸元や背中が開いたものは、汗を吸ってくれるものがないので、かえって汗疹(あせも)になることが多いようです。
- 爪は短く切り、髪も洗いやすいように短めにしましょう。



ぶーるあそ プール遊び

- プール遊びには
⇒ 全身で水の感触を楽しめ、気持ちを開放できる
⇒ 水の刺激で温度に対する抵抗力をつけ、皮膚を丈夫にし、自律神経の働きを活発にする
⇒ 血液循環を良くし、心肺機能を高める、などの効果があります。
- プール遊び前のチェック
 - ① 前の晩はぐっすりねむれましたか
 - ② 朝食はしっかりたべましたか
 - ③ かぜをひいていたり、熱が普段より高くありませんか
 - ④ 怪我をしていたり、傷が化膿していませんか
 - ⑤ 目が充血していたり、腫れていませんか
 - ⑥ 耳そうじ、爪切りはしてありますか
 - ⑦ 水いぼ、とびひができていませんか



子どもたちが大好きな水遊び。楽しみにしているだけに少しぐらいなら・・・と無理しがちです。ちょっと変だな、いつもとは違うなと思ったらプールに入ることは避けましょう。おうちで、熱っぽくないか、体がだるそうでないか、眼は赤くないかなどからだの調子を観察してください。爪切り、耳のそうじもお願いします。皮膚の状態もよくみて、異常のあるときは、すみやかに受診してください。とびひ、水いぼは医師にプールに入ってよいかどうか確認してから、参加してください。



6月は伝染性の感染症の流行もなかったので、例年になく欠席が少なかったです。歯科検診の結果の集計をしましたら、今のすみれさんは昨年春、むし歯のある子は1人しかいなかったのですが、今年は5人と増えました。ちゅうりっぷさんは4人から6人になりました。また、歯垢の染め出しを先日おこないましたが、年長児でも自分できれいに磨ける子はほとんどありませんでした。まだまだおとなの仕上げみがきが必要なようです。家事等でお忙しいでしょうが、寝る前の歯みがき、仕上げみがきはしっかりとねがいます。