

ほけんだより

H30-7月号 no213

— 夏を元気に過しましょう —



つゆが明けると、待っていましたがばかりに、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渇きは癒されません。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。



つゆは いつも みじかく切って
あせもを
おぼせましょう。



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 かぜをひいていたり、熱が普段より高くありませんか。
- ② 前の晩はぐっすりねむれましたか。
- ③ 怪我をしていたり、傷が化膿していませんか。
- ④ 目が充血していたり、腫れていませんか。
- ⑤ 耳そうじ、爪切りはしてありますか。
- ⑥ 水いぼ、とびひができていませんか。
- ⑦ 朝食はしっかりたべましたか。



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も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が少なかったので欠席も少なかったです。歯科検診の結果の集計をしましたら、すみれ、ちゅうりっぷさんは昨年春よりもむし歯がある子が増えています。もともとむし歯のあった子のむし歯の本数も増えています。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おねがいます。**