

夏の健康

8月は生活リズムがくずれがちです。夏バテせず元気に過ごせるようにしましょう。

- 栄養のバランスのとれた食事をしましょう。
- 冷たいものは控えめにしましょう。
- 水分補給にはお茶を飲みましょう(甘い飲み物は、糖分のとりすぎや食欲減退につながります)。

- 戸外では必ず帽子をかぶりましょう。
- 炎天下で長い時間遊ばないようにしましょう。
- 戸外から帰ったら、うがい・手洗いをしましょう。
- 汗をかいたらふきとり、できれば着替えをしましょう。
- 毎日お風呂に入って体をきれいにしましょう。
- 早寝・早起きをしましょう。

日焼けは体にいいの?

少し前まで「日焼けは肌に健康」と思われていましたが、実は太陽光線に含まれる紫外線は、免疫力の低下や眼への悪影響、皮膚の老化などを起こすと言われてます。しかし、戸外で思いきり遊ぶ経験は、子どもの成長には欠かすことができません。そこで、戸外で遊ぶ場合は、長袖を着たり帽

子をかぶるほか、日焼け止めを塗るなどの予防も必要です。乳児の場合は外気浴だけで十分です。

昼間の暑い時間、ベビーカーでの散歩は照り返しがきつく、大人より乳児の方がアスファルトに近いので危険です。この時間の散歩は気をつけましょう。

家庭でできる食中毒対策

この季節に気がかりなのが食中毒。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。
①買い物をするときは、消費期限を確認する。②冷蔵庫でなま物を保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。③手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。④加熱調理が必要な食品は、必ず一煮立ちさせる。⑤残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。
家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。

- ※ 食中毒警報が出た時は特に注意して下さい!
- また、冷たい物の食べすぎ飲みすぎにも気をつけましょう!

8月7日は「鼻の日」

①鼻はどんな役割をするのでしょうか?

- 呼吸をする。
- 鼻から入った空気から細菌やほこりを取り除き、暖めたり湿らせたりして肺に送ります。
- 匂いをかく。

両方いっしょにすると耳を痛めます。また、鼻の穴に物をつっこまないようにしましょう。

②鼻を大切に。

鼻をかむときは片方ずつ静かにかみます。

③鼻血が出たときは…

小鼻をつまんで止血したり、冷たいタオルなどで冷やしたりします。血が止まっても、しばらくは安静にしておきましょう。

食べる姿勢を習慣づけよう

見た目はもちろん、食べ物の消化においても、食べるときの正しい姿勢は大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座ります。簡単なようですが、この姿勢を長続きさせるのは難しく、普段から気をつけていないと身につかないものです。食事中に、「子どもの姿勢が乱れてきたかな」と感じたら、子どもが興味をもつような話をしてみましょう。子どもが身を乗り出して集中してきたら、そこで大人が背中をピーンと伸ばして、自慢げな顔を見せます。それを見た子どもは、大人のまねをして、自然と姿勢を正すでしょう。

夏の疲れが出るところ

真夏の猛暑はいつの間にか多くの体力を奪い、疲労感をもたらします。残暑が和らぎいくらか涼しさを感じるころ、体調を崩す子どもが増えます。夏場の過ごし方がその後の体調に大きく関わってきますので、睡眠・食事を十分にとり、体力・免疫力向上を図りましょう。

今回のおたよりの参考資料

- ★ 『健康、病気のおたより文例』
- ★ 『ピッコロ8月号』
- ★ 『ポット6月号』

うまみが増えて調理法も多彩 夏に美味しいあじ

成長を促進するビタミンB₂と、カルシウムの吸収を促進するビタミンDの成分を含んでいるあじ。特に、夏場のあじは、アミノ酸が豊富になり、うまみが増すので、塩焼きや煮物、刺身、揚げ物、南蛮漬けなどの多彩な調理法でおいしく食べられます。抗酸化成分が豊富なのでやねぎ、しそ、みょうが、にんにく、たまねぎなどいっしょに食べると、魚の酸化を防ぎ、栄養素も逃しません。旬のこの時期に、格別な味を楽しみましょう。

病気、けがに気をつけて、楽しい夏休みをお過ごし下さい。