

楽しい水あそびを守るために

小さいころの夏といえば、真っ先に浮かぶのが楽しい水あそびの思い出という方もたくさんいると思います。しかし、そんな楽しい水あそびには、思わぬ危険も伴います。子どもは、10cm の水深でもパニックになると立ち上がることを忘れ、おぼれることがあるのです。

一緒にプールに入る人数が多いと、水深が浅くても、転んだときにほかの子に踏まれて起き上がれなくなるということも考えられます。

本園では、プール内に入る職員のほか、プールの外に必ず全体を見守る職員を2~3名配置しています。

安全には十分に気をつけて事故のないようプール指導をしています。今後も気の緩みのないよう心がけていきます。

夏休みは、ご家族で十分に安全に気をつけて水あそびを楽しんで下さい！



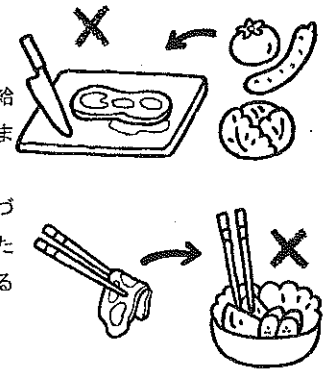
7.8月のポイント

食中毒の季節です！

夏は、病原性大腸菌（O-25、O-26 など）がはやる季節でもあります。園の給食には細心の注意を払っていますが、少しの気遣いで感染を防ぐことができますので、ご家庭でも十分な注意をお願いいたします。

保健所からのコメントでは、「生肉の肉汁が野菜に付着していることに気づかず、生野菜を食べる」「バーベキューや家庭内の調理でも、生肉を扱ったはしやまな板を使って野菜を調理する」といったことが感染の危険性を高めると言われています。

夏休み中、十分に気を付けて、健康で楽しくお過ごし下さい



食べ物クイズ

夏休み 親子クッキングのすすめ

クッキングを通して、作って食べることの楽しさ、うれしさを子どもと体験してみませんか？ 3歳児は野菜を洗ったり、ちぎったりするサラダ作りがおすすめ。4歳児は、ゆで卵の殻をむいたり、枝豆をさやから出したりする簡単な作業ができるので、ラップフィルムでおにぎり作りなどに挑戦してみてください。5歳児は野菜をいろいろな形に型抜きして、そうめんをかわいく飾りつけてみるのもよいでしょう。

水分をたっぷり含んだ食物繊維豊富な果物は？

形はりんごに似ていて、あるのになどといわれる果物はな〜んだ？（ヒント：皮をむくと白っぽい色をしているよ）

①なし ②すいか ③オレンジ

答え：①なし なしの大半は水分で、たっぷり含まれる果糖には疲労回復効果があり、便通を整えてくれるともいわれます。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。

1 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。

2 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。

3 水分を少しずつ与える

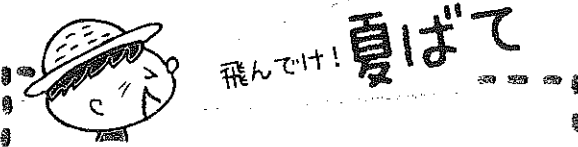
麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

注意！！

39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

夏の健康（夏バテしないで元気に過ごそう！）

- ① 早寝、早起きをしましょう。
- ② 戸外では、必ず帽子をかぶりましょう。
- ③ 長時間炎天下で遊ばないで日陰で休憩しましょう。
- ④ 日差しの強い時間の外出はさけましょう。
- ⑤ 栄養のバランスのとれた食事をしましょう。
- ⑥ 水やお茶などの適当な水分補給をしましょう。
- ⑦ 汗をかいたらこまめに着替えましょう。
- ⑧ 冷たい物は控えめにしましょう。



夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギー源 たんぱく質	熱をこめる ビタミンA
エダマメや トウモロコシなど	ノリやカボチャ、ニンジンなど
熱をこめる ビタミンB1	水分補給 麦茶、水
豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など	甘みのないものがお勧め

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないで体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しくおなかを冷やさない
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る

- ★ 今回のおたよりの参考資料 ★
- ・『ピッコロ8月号』学研
 - ・『ポット7月号』チャイルド
 - ・『健康・病気のおたより文例集』学研

