

ほけんだより

H.27.7.14

☆ 作成・編集 ☆

国風第一幼稚園
副園長
黒田 薫



夏休み前に期待で胸いっぱいの子どもたち。毎日の生活のなかで、ご家族と一緒に心ときめく体験を積み重ね、さまざまな思いを分かち合うことは、子どもたちの心の成長の大きな支えとなることでしょう。生活のリズムを保ち、心も体も健やかに、充実した楽しい夏休みをお過ごし下さい。

早寝早起きで毎日元気!

小学生のお兄さんやお姉さんがいるご家庭では、学校が夏休みに入ることで、生活リズムが乱れることがあると思います。

生活リズムの乱れは、体の抵抗力を下げ、夏バテなどを引き起こします。体調が悪いと、機嫌も悪くなりがちです。

ご家庭では、「夕食・入浴・団らん・就寝までをリズムカルに」「絵本を読むなどして、遅くとも夜9時半までに寝かしつける」「朝は7時半には起きて朝ごはん」など、生活リズムを整え、元気に夏を乗り切りましょう。



日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といえます。

予防のポイント

炎天下であそばない
日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で
ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

外と家との温度差に注意
涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない
子どもを車や部屋に一人で残さないで、クーラーをつけていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる
頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

こまめな水分補給
少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

夏かせ

高熱に注意!

夏かせを起こすウイルスは、冬のものと異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

クーラーを上手に使う

快適な夏を!

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

ポイント

- 外気と室内の温度差は5℃までに
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな(30分～2時間くらい)だけ涼しく



ゴーヤとツナのさっぱりサラダ

ビタミンCが豊富で栄養たっぷりのゴーヤ。苦味もなく、子どももおいしく食べられるサラダです。

【材料】 ゴーヤ…1/2本 ツナ…1缶 たまねぎ…1/2個
マヨネーズ…大さじ3 レモン汁…小さじ1 塩・こしょう…適量

【作り方】 ゴーヤは縦半分になり、わたをとって薄切りにし、塩を振ってよくもみます。沸騰した湯に入れ、再沸騰したらとり出して水にさらします。たまねぎは薄切りにして、水にさらします。ポウルに水気を絞ったゴーヤとたまねぎ、ほぐしたツナを入れ、マヨネーズ、レモン汁を混ぜます。塩・こしょうを振り、さらに混ぜたらできあがり。

栄養満点! 旬の食材「とうもろこし」

活動のエネルギー源となる炭水化物の他、ビタミンやミネラルを含み、食物繊維も豊富なとうもろこし。収穫直後が味もよく、栄養価も高いのですが、すぐに鮮度が落ちてしまうため、購入後はなるべく早めに食べるのがおすすめ。ひげの数だけ粒があり、ひげの量が多い物ほど実が詰まっています。購入するときは、ひげの本数が多く、皮の緑が濃い物を選びましょう。

また、ひげは、天ぷらや茶葉にしてもおいしく食べられます。旬のとうもろこしを余すことなく、味わってみてはいかがでしょうか。

水分のとり方に気をつけましょう

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようとして機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。②飲み物は冷やし過ぎない。③一度に大量に飲まない。④運動の前後にこまめに水分を摂取する。という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。

「夏バテ」をしないために

- (1) たくさん遊んだ後は、十分に体を休めて、しっかりと睡眠を取りましょう。
- (2) 肉・魚・卵・豆製品・乳製品・緑黄色野菜を食べ、バランスの良い食事を心がけましょう。また、朝食は抜かずにしっかり食べましょう。
- (3) 牛乳やスープも水分補給のひとつです。清涼飲料水はできるだけ減らして、麦茶やお水を飲むようにしましょう。
- (4) 戸外へ出るときは、直射日光を避けるために、帽子をかぶりましょう。

赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの?

大人に比べて子どもは汗がき。特に0～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが潤いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい温冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう

☆ もし、熱中症になったら? ☆

「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



涼しい場所へ移動する

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すずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
 - タオルに包んだ保冷剤
 - 冷えた缶ジュース
- 効果的効果的



足の付け根
首の後ろ
わきの下



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

★ 今回のおたより参考資料 ★

- ・「ピッコロ2015 7月号」学研
- ・「健康おたより文例集」学研
- ・「食育・健康・安全おたより文例&イラスト集」チャイルド
- ・「おたより、おしらせ CD-ROMブック」ひかりのくに
- ・「ポット2015 7月号」チャイルド



★ この、ほけんだよりに関するお問い合わせは
国風第一幼稚園まで
TEL 524-0592