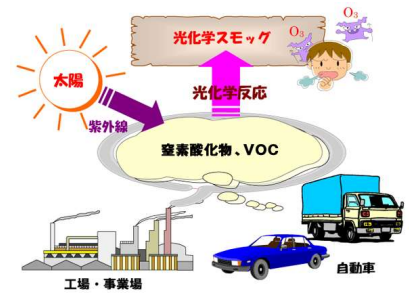


8月のほけんだより 🌻🍉🌻🍉🌻🍉🌻 令和7年8月 のしお一丁目保育園

梅雨が明けて、暑い日々がやってきましたね。先月は、園全体で咳・鼻水・発熱される方が多かったです。朝から37.5℃以上の熱があり、機嫌が悪いなどいつもと様子が異なる場合はご自宅でゆっくり過ごしましょう。発熱後は、「24時間平熱を確認してから登園するように」と園医から言われています。ご自宅では元気で、集団に入ると疲れてしまい、機嫌が悪く泣いてしまうこともあります。また、お休みの日にプールや海、公園などで長時間遊んだ日は夜早めに入眠したり、翌日は可能な範囲でお疲れ休みをとっていただけると、お子さんにとって幸せだと思います。

＜光化学スモッグ＞

光化学スモッグは、工場や自動車の排気ガスなどに含まれる窒素酸化物や炭化水素が日光に含まれる紫外線の影響で光化学反応をおこし、それにより生成する有害な光化学オキシダントやエアロゾルが空中に滞留しスモッグ状になることをいいます。夏に多く、日差しが強く風が弱い日に特に発生します。大気中に占めるオキシダントの含有量で、光化学スモッグ学校情報、光化学スモッグ注意報、光化学警報に区別されます。身体的な症状として、眼がチカチカしたり、痛み、のどの痛みがあります。



光化学スモッグ注意報・警報が発令されているときは、屋外での運動は避け、できるだけ外出は控え、屋内に入りましょう。また、風向きに考慮して家の窓を閉める等しましょう。保育園では、光化学スモッグ学校情報が出た時点で外に出ずに室内で過ごしています。

子どもは静かに溺れる

暑い季節、お子さんと水遊びをする方も多いのではないのでしょうか。ビニールプールや子ども用の浅いプールは「溺れることはないだろう」と思われがちですが、実際には水深10cm程度でも溺水事故は起こります。

溺れる時に暴れるのは物語の中だけ

映画などで、溺れる時に手足をバタバタさせて暴れるシーンを観たことがあるかもしれませんが、しかし実際には、子どもは顔が水についた時に口や鼻から水を吸い込んでしまい、パニックに陥ることがあります。そうなると呼吸に精いっぱいですぐで声を出すこともできず、静かに溺れてしまいます。

溺水は乳幼児の不慮の事故で2番目に多いです。

水遊びをする時は、目を離さないように注意していただければと思います。

8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう!

夏野菜はどっち?

① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など

② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです(②は冬が旬の野菜です)。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富

体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。

0歳児健診：22日(金)

