

8月のほけんだより



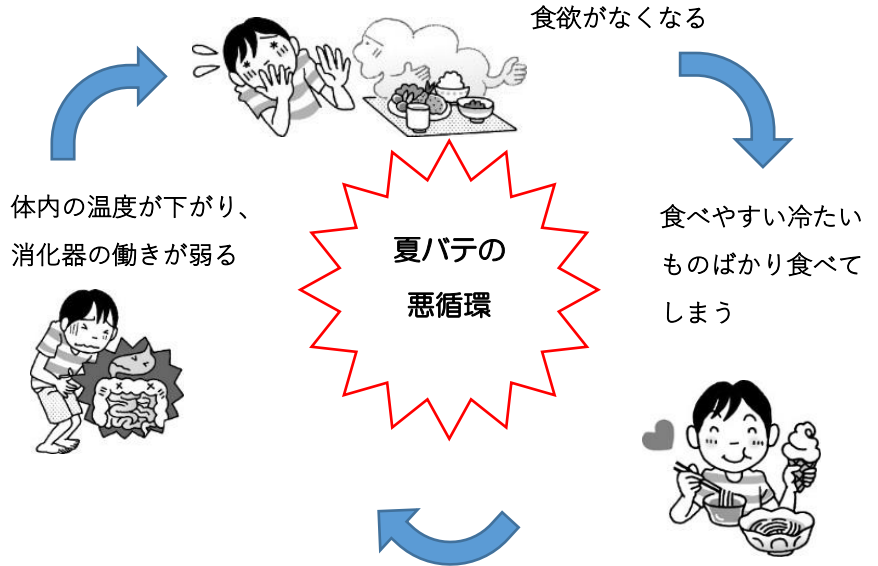
令和5年8月 のしお一丁目保育園

今年度は、長く続く咳と鼻水、発熱を繰り返すお子さんがとても多いです。この体調不良の多さは他の園でも同様のようです。マスクと消毒漬けの生活から抜けられて嬉しい反面、保護者の方は、また体調不良なのね・・・。と思う日々が続いていると思います。お子さんは風邪をひきながらでしか強くなれません。今は大変だと思いますが、もう少ししたら、必ず強くて元気なお子さんになりますから安心して下さいね。

蒸し暑い日が続きますね。夏は、胃腸などの消化器が弱りがちです。弱っているときは無理をせずゆっくり過ごしましょう。

夏の胃腸などの消化器が弱りがちの原因のとして、ウイルス感染や夏の疲れと冷たい飲み物や食べ物と取りすぎが考えられます。冷たいものを食べさせ過ぎない。冷たい飲み物を大量にあげない。からだを温めるものを食べる。シャワーではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりあたたまるなどしましょう。

保育園では、エアコンと扇風機を併用し、室温と湿度を見ながら、冷えずぎない環境作りをしています。



夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！

野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。

<p>キュウリ</p> <p>キュウリの95%は水分！ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。</p>	<p>トマト</p> <p>疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。</p>	<p>枝豆</p> <p>疲労回復効果があるビタミンB1、皮膚の健康を保つビタミンB2が豊富です。</p>
---	--	--

夏の肌トラブルに注意しましょう 夏は「あせも」「とびひ」など、肌トラブルが起きやすくなります。

肌トラブルを防ぐために

<p>きちんとお風呂に入り 体を清潔に</p>	<p>肌を傷つけないために 爪を短く切る</p>	<p>かゆくても かきむしらないように 冷たいタオルなどで冷やす</p>
-----------------------------	------------------------------	--

もしもなってしまったときは、病院を受診しましょう

0歳児健診：8月25日（金）