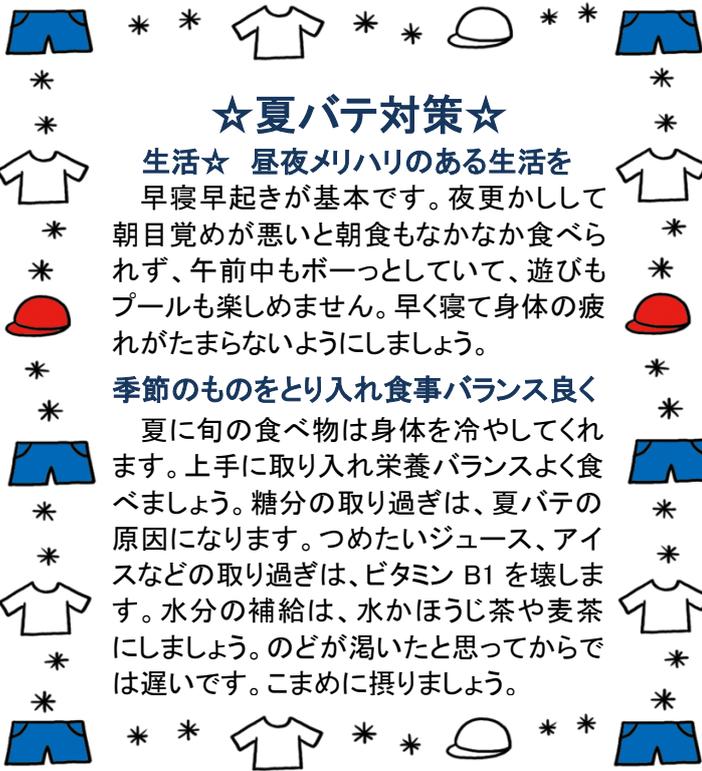


7月ほけんだより

平成27. 7. 7 法善寺保育園

プール遊びが始まり子ども達の水に触れ遊ぶ姿や声
が楽しそうです。もっと遊びたい子ども達は不安定な天
気が続き梅雨明けが待ち遠しいでしょう。

梅雨明け直後は暑い日が続きます。水分補給や体
調管理に気をつけ急に気温が上昇した時などは特に熱
中症に注意が必要です。小さい子ども達は汗をかくだけ
で体力を消耗大人の気遣いが必要です。暑い夏を健康
で楽しく過ごせるよう生活のリズムに気をつけ良い思い
出をいっぱいつくってあげたいですね。



☆夏バテ対策☆

生活☆ 昼夜メリハリのある生活を
早寝早起きが基本です。夜更かして
朝目覚めが悪いと朝食もなかなか食べら
れず、午前中もボーっとして、遊びも
プールも楽しめません。早く寝て身体の疲
れがたまらないようにしましょう。

季節のものをとり入れ食事バランス良く
夏に旬の食べ物は身体を冷やしてくれ
ます。上手に取り入れ栄養バランスよく食
べましょう。糖分の取り過ぎは、夏バテの
原因になります。つめたいジュース、アイ
スなどの取り過ぎは、ビタミン B1 を壊しま
す。水分の補給は、水かほうじ茶や麦茶
にしましょう。のどが渴いたと思ってからで
は遅いです。こまめに摂りましょう。

☆あせも対策☆

子どもは新陳代謝が活発です。汗がたくさん出ていつも皮
膚がぬれている状態になると汗の出口がふさがり、痒みのあ
る炎症を起こし「あせも」に。肌荒れなどの皮膚トラブルになら
ない様、まめに身体を拭いたりしましょう。入浴ができない場
合でも身体を拭き、お尻は洗ってあげましょう。

爪が伸びていると虫刺にさされたところを掻き壊し「とびひ」
の原因になります。「とびひ」は感染力が強いため早めに受
診しましょう。分泌液が皮膚に付着するとあちこちに広がり、
お友達にも移ります。虫刺され後がかぶれやすい子は、なり
易いので皮膚科で塗り薬をもらっておくと良いですね。

裸ほど熱い

肌をだす衣類は一見涼しそうですが、元気に遊ぶ子どもに
とっては紫外線を多く受けてしまうことに。肩が隠れ、首の
周りや背中汗を吸い取る衣類を着せてあげましょう。汗
の吸い取りが良くない生地の場合は吸水性のある下着を
着用し汗をたくさん吸い取るようにしてあげましょう。

じょうずにかめてるかな

たんぽぽ組・すみれ組がカムカムチェックガムを試し噛み
具合を目で見て確かめました。「30 回噛むよ～」とお話の
後行ってみると、上下に動かすだけで上手に噛めないお
子さんがほとんどでした。噛むには、ほっぺと顎を良く動か
し上下だけでなく左右にもモグモグ動くんだよ～とみんな
で上手なモグモグを見せ合ってから行くと、とても
上手に噛めていました。「噛んでね～」と声掛けをするだけ
ではあまり噛めないのですね。大人がやってみる・楽しそう
に食べる事も大切だと実感しました。



唾液はすごい！8つの作用

- 消化作用：アミラーゼ酵素がでんぷんを消化
- ②味覚作用：味覚物質を溶かし味を感じやすくする、③潤滑作用：口の中を潤し喉を通り易くする・発声を滑らかにする、④再石灰化：歯の修復作用⑤緩衝作用：口の中の PH を一定に保ち細菌繁殖を抑える、⑥抗菌作用：粘膜を保護する、⑦自浄作用：口の中をきれいにする、⑧保護作用：口内の乾燥を防ぐ、さらに「ペルオキシダーゼ」「カタラーゼ」「アスコルビン酸」毒消し効果：抗がん作用があり病気に強くなります！

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡
口内炎が特徴です。
症状が軽ければ1～4日くらいで解熱しま
す。口内炎は大体1週間程で治ります。



手足口病

夏風邪の一種で咳や唾液から移ります。手の
平、足の裏、口の中に水ぼうががで、発熱する
こともあります。食事は喉越しの良い物を食べ
ましょう。1週間程で治ります。ウイルスが何種
類もあり1度かかったら安心ではないことも。



咽頭結膜炎

プールで感染することもありプール熱とも呼ば
れます。高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、
目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も
出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

- * 耳、鼻、喉、目、皮膚の症状など変化があった場合は、必
ず受診をし医師の指示をあおいで下さい。また、治療中の
場合事前にお知らせください。
- * 予防は手洗いとうがいです。

流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙
が出ます。周りの人への感染源となるので、
タオルは共有しないようにしましょう。



- 夏風邪を起こすウイルスは冬の時と異なり、高温・多湿を好む
タイプです。咳や鼻水が少なく、高熱が出たり下痢、喉が赤く腫
れ痛かったり、身体に発疹が出来たりという特徴があります
- ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も
強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。
- 集団生活やプールの可否・注意点も含め医師にご確認下
さい。登園には「医師の意見書」が必要です。



プールの 事前準備



外遊び☆日陰を上手に利用して

夏の陽射しは、紫外線が強いので、日射病予防に帽子をかぶりましょう。休憩・水分補給を取り入れながら遊びましょう。



からだ☆クーラーに頼り過ぎないで 「冷え」は夏バテのかくれた原因です

夏はクーラーの効いた室内で過ごすことが多くなります。私たちの身体は汗をだして体温を下げる働きを自然にしています。クーラーが効いている所に長くいるとこの力がうまく働かなくなってきます。室内にこもらず、涼しい時間を選んで戸外で子どもたちを遊ばせてたくさん汗をかきましょう。