

ほけんだより8月

令和5年8月 石畑保育園

花火の中でも風情のある線香花火。昔の人は火花の色と形が変化していく様子を植物に例え、火花の出始めを「牡丹」、火花が勢い良く散っている間を「松葉」、最後に光が強まる瞬間を「散り菊」と呼びました。楽しい夏は線香花火のようにあっという間。健康に気を付け、充実した時間を過ごしてくださいね。

8月の保健行事

- ・8月8日(火) 0歳児健診
- ・発育測定予定日
- ひよこ(17日) あひる(17日)
- りす(22日) うさぎ(9日)
- ばんだ(23日) きりん(21日)

★発育測定日は、都合により変更になります



鼻の役割とは…?

- ・呼吸をします。
- ・鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- ・においをかいで、危険から身を守ります。
- ・鼻がスッキリ通っていると、声がきれいに響きます。

鼻を大切に!

鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましよう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましよう。



夏こそしっかり食べましよう

食べ方 check!

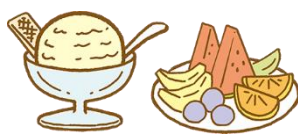
冷たいものばかり食べている



野菜はサラダばかり食べている



アイスクリームや冷やした果物をよく食べる



冷たいジュースが最高だ



温かいものを食べましよう

体の中を冷やすのは体調不良のもと、生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましよう。



夏野菜を食べよう!

夏野菜には「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。

甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわかません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましよう。

元気な体は毎日の食事から。暑さに負けない体をつくるためにも、しっかり食べましよう。

暑い夏を元気に乗り切らましよう

「地球沸騰」酷暑続きの今年の夏!! 過去12万年で例のない危険な暑さが続いています。暑さ対策をしっかりと行い、元気に乗り切らましよう。

子どもは大人よりも熱中症になりやすいです。汗をかく機能が未熟で体に熱がこもりやすく、地面からの照り返しを強く受けるためです。

シャツ

襟ぐりや袖口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗をよく吸う綿や、速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着をいやがる時は、柔らかいシャツを着せてあげましよう。

ズボン

普段は涼しい半ズボンで、レジャーなどで虫刺されを防ぐには長ズボン、といった具合に、場面に合わせて選んであげましよう。



帽子

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出をするときは、帽子をかぶらせましよう。うなじまでカバーできるのが理想です。

靴

大人はサンダルのほうが涼しくてよいと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨もやわらかい状態。思いきり遊ぶためには、足に合った運動靴をはくことが大切です。

子どもの熱中症を防ぐポイント

- ・水筒を持ち歩かせ、のどが渇く前に水分を摂らせる
- ・通気性が良く、汗をよく吸う服を着せる
- ・帽子をかぶらせる
- ・日陰や室内でこまめに休ませる



車の中の暑さにも気を付けて!



日差しを防ぐ工夫を

エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑いもの。子どもが座るチャイルドシートのそばに日よけを設置するなど、日差し対策をしておくで安心です。

決して子どもだけを車内に残さない

炎天下の車内は、あっという間に室温が上がります。エアコンをつけていても、エンジンがオーバーヒートして停止したり、子どもがスイッチをいたずらしたりする危険があります。短時間でも、絶対に子どもだけを車内に残してはいけません。

生活リズムのあいうえお

朝日を浴びて、朝ごはんをエネルギーチャージ!



いい笑顔で「おはよう!」自分も相手も気持ちいいね

運動している時も、のんびりしている時も、小まめに水を飲もう

栄養まんてん 晩ごはんの後、しっかり歯みがき!

「おやすみなさい」で布団へダイブ! 今日もいい1日だったね

