



ほけんだより



いよいよ7月、暑い季節がやってきました。

しかし、連日気温33℃～34℃と、高温が続き熱中症警戒アラートが発令された。危険を伴った状況です。子どもたちは、夢中に遊び、水分補給も忘れがちです。周りの大人が、注意して予防しなければなりません。園内でも、声かけを続け、予防に努めていきたいと思っております。ご家庭でも、食事や睡眠が十分と子ども様、ご協力をお願いします。



《感染症予防の手洗いしましろう!!》

インフルエンザ、コロナ、水痘、アデノウイルスと、園内で様々な感染症が園児にみられました。こまめな手洗い(石けん使用)や手指消毒など、予防のために、励行しましろう。又、常に爪は短かく切りしましろう。お友達を傷つけることもありません。



手洗いをすることで感染症の7割～8割を予防できるといわれています。水やお茶での手洗いをしましょう。



夏の栄養補給

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう。悪循環に陥ることがあります。交差するエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミンB1たっぷりの食物は欠かせません。

VB1(ビタミンB1)たっぷりの食材 豚肉に多く含まれており、夏野菜との組み合わせがおすすめです。豆腐や大豆、枝豆ほども多く含まれています。

夏に多い感染症

- ・ヘルパンギーナ・・・口中に水疱、発熱など
- ・手足口病・・・手のひら、裏、口中に水疱
- ・プール熱・・・のどが痛む、発熱、目やに
- ・とびひ・・・虫さされた後皮膚のただれ

お願ひ..

暑い毎日、子どもたちは活発に汗をかくので、汗拭きシートや帽子、週末に持帰る衣類や靴は、洗濯して清潔に保ちましょう。

