



7月 子育て情報誌 バナナだより



令和5年6月30日
社会法人えどがわ
清新おひさま保育園

元気に楽しくプールで遊びましょう！

いよいよプールが始まりますね。
子どもたちが大好きなプール遊びですが、
水に入ると体力を消耗するので、
体調には注意が必要です…！！
プールに入る当日には、
きちんと健康チェックをしましょう。

プールの前に健康チェック

- 睡眠は十分にとれていますか？
- 朝食はきちんと食べましたか？
- 熱はありませんか？
- つめは短く切りましたか？
- 下痢や腹痛はありませんか？
- せきや鼻水、くしゃみなどは出ていませんか？
- 皮膚に発疹などの異常はありませんか？
- 目が赤くなったり、目やにが出ていたりしていませんか？



上のチェック項目は、プールに入る当日の朝に確認しましょう。

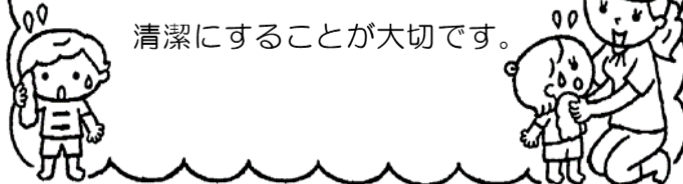
夏を乗り切ろう！

* 暑い日が続くと食欲が落ちることで、
つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。
* 暑さの影響により、消化器官の働きが弱まる為です。
* 糖分のとりすぎにも気をつけながら食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりもお茶や水等で水分補給を行い、夏を乗り切りましょう。



あせも

汗をたくさんかくことで、肌にゴミや垢がたまり、あせもができやすくなります。
身体を掻いてしまうと傷になったりとびひ等になってしまう可能性もあります。タオルで拭く・シャワーを浴びる・着替えをする等で、清潔にすることが大切です。



ネバネバで夏バテ予防

ヤマイモ・オクラ・モロヘイヤ・モズク・ワカメなどの食材に共通しているのは、ネバネバしていることです。ネバネバの成分は水溶性食物繊維で、腸内環境をよくする働きをしてくれます。暑い日には、口当たりやのど越しがよく、食が進むネバネバ食品を一品加えてみるのもいいですね。

夏かぜに気をつけよう

夏かぜとは、プール熱・ヘルパンギーナ・手足口病などのことをいいます。うがいや手洗いをしっかりする、部屋の湿度、温度に気をつける等、かぜの予防を心掛けましょう。寝るときはクーラーのタイマーを利用して、体が冷えすぎないようにしましょう。もしかかってしまったら、たっぷりと睡眠を取り、栄養のある食事や水分をしっかりとるようにしましょうね。

