

8月のほけんだより

夏の花といえば「向日葵。」太陽に向かって真っすぐに伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」を意味する名前が付けられています。暑さが続きますが、毎朝太陽の光を浴びて、生活リズムを整え、健康に運動も遊びも楽しみましょう。

8月7日は
鼻の日

鼻はにおいをかくだけでなく、
いろいろな働きをします。

呼吸をする

鼻の中に入った空気は温められて
加湿され、鼻毛で汚れをきれいに
してから肺に送り込まれます。

においをかく

危険から身を守る働きがあるほか、
においを楽しめます。

声の響きを調節

鼻がすっきり通っていると、声か
きれいに響きます。

保健室より

7月は発熱や嘔吐・下痢の子ども達がありました。流行することもなく、元気に過ごしていましたが、いつもと違う体調の変化がありましたら、早めの受診と療養をお願い致します。

園では、プール遊びや水遊びを熱中症対策を行いながら、行っています。子どもたちののびのびとはしゃぐ声は楽しそうです。

子どもたちの大好きなプール遊びですが、虫刺されや湿疹などで傷ついた皮膚に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になることもあります。かゆいからとひっかくと大変!とびひが広がります。爪でひっかかないように爪のチェックもよろしくをお願いします。



夏の野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう!



飛んでけ! 夏バテ

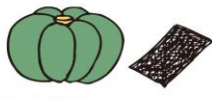
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 **たんぱく質**



エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける **ビタミンA**



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な **ビタミンB₁**



豚肉、大豆などの豆類、
緑黄色野菜など

水分補給は、**麦茶、水**



甘みのない物の
ほか、激しい運動の
後は、子ども用
イオン飲料が
お勧め

旬の野菜

キュウリ・シシトウ・シソ・ナス・トマト・ピーマン・オクラ・トウモロコシ・カボチャなど、夏はおいしい野菜が豊富です。旬の物をしっかり食べて夏バテを防ぎ、病気にかからない元気な体を作りましょう。親子で夏野菜を使った料理を考えてみるのも楽しいですね。

暑さで体力を消耗したからだは、しっかり休めないで体調を崩してしまいます。たっぷり睡眠をとって、元気に過ごしましょう!

乳幼児健診

10か月児健診・赤ちゃん相談会(午前)

2日(水) 和邇すこやか相談所(来月は6日)
9日(水) 堅田市民センター(来月は13日)

1歳9か月児健診(午前)・3歳6か月児健診(午後)

31日(木) 和邇すこやか相談所(来月は28日)

2歳6か月児健診(午後)

2日(水) 和邇すこやか相談所(来月は6日)

今月の保健行事

7日(月) 身体計測(そう組)
8日(火) 身体計測(きりん組)
9日(水) 身体計測(くま組)
10日(木) 身体計測(りす・うさぎ・ぱんだ組)

計測当日髪を結ぶ場合は、横でくるようにお願いします。