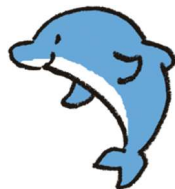




ほけんだより

8月号



プールや水遊びなど夏ならではの遊びを満喫している子どもたち。

暑いと体力が落ちて、食欲も低下してしまうことがあります。つい冷たいものばかり食べてしまいがちですが、暑さに負けず元気に過ごすためにもしっかりとご飯を食べられるように工夫するといいですね！

あさごはん

朝ご飯には・・・

- ・身体にエネルギーと栄養を与えてくれる！
- ・脳を活性化してくれる！
- ・体温を上げ身体を目覚めさせてくれる！
- ・生活リズムを整えるきっかけ！



などの役割を担っています。また、ご飯を食べることにより腸が刺激され排便を促す役割もあります。これからどんどん暑くなり熱中症のリスクも高くなります。

しっかりと栄養を補給することで熱中症のリスクも下げることが出来ます！

① 炭水化物でエネルギーをチャージ

ご飯でもパンでもシリアルでもお芋でも OK！

② タンパク質で体温を上げる

乳製品やお肉、お魚、豆類などでタンパク質を！

③ 野菜や果物でビタミンを補給

おみそ汁やスープの具、好みの果物でビタミンを摂れるといいですね！



保健行事

身体測定

〇歳児健診

夏風邪にご用心

これからの時期、「ヘルパンギーナ」「手足口病」などが流行る場合が多いです。感染経路は接触感染・飛沫感染であり、感染予防が大切になります。習慣的に手洗い・うがいを行い大人はマスクをするのもいいと思います！子どもが体調不良の場合は手・足・口に水疱や発赤疹がないか確認してみてください。

例年に比べ、「百日咳」が流行っています！

百日咳も飛沫感染・接触感染です。手洗い・うがいや消毒など基本的な感染予防が大切です。

百日咳は5種混合・4種混合ワクチンの定期接種が推奨されています。ワクチン接種をした場合は、種類と接種日を事務所までお知らせお願いします。症状が2～3か月持続するため、長期にわたり咳が止まらない場合は受診してみるのがいいと思います。

感染予防

感染経路は「飛沫感染」「接触感染」「空気感染」が主になります。これらの経路を断ち切ることで感染を防ぐことが出来ます。感染源は血液・体液・分泌物（汗を除く）・排泄物・傷のある皮膚・粘膜などが挙げられます。感染が明確になっていなくても感染源となりうると考え対策するのがいいと思います。

- ・おむつ交換の時に手袋やマスクをする。
- ・手洗い・うがいをしっかりする
- ・周囲の環境の消毒

など対策があるので出来ることからやってみるのがいいですね！

