

ほけんだより

2023年7・8月号

あおぞら保育園

湿度が高く蒸し暑い日が続いていますが、このジメジメとした梅雨が終われば本格的な夏がやってきます。プール開きを終わると子ども達の大好きな水遊びの季節です。いつもより休養をしっかりととりながら、暑い夏を元気に過ごしましょう。

保健予定

7月

3日 ひよこぐみ身体測定
4日 りすぐみ身体測定
5日 うさぎぐみ身体測定
6日 ぞう・きりんぐみ身体測定
7日 らいおんぐみ身体測定
27日 園医診察日(ひよこぐみ)

8月

1日 ひよこぐみ身体測定
2日 りすぐみ身体測定
4日 うさぎぐみ身体測定
7日 ぞう・きりんぐみ身体測定
8日 らいおんぐみ身体測定
24日 園医診察日(ひよこぐみ)



☆ 清潔を保ってバリア あせも予防 ☆

汗をたくさんかく夏に気をつけたいあせも。白や赤のポツポツができて、赤いものはかゆみも伴います。原因は大量に汗をかき汗の出る穴がふさがることです。肌のケアをしっかりとって予防しましょう。

予防のポイント

- ・吸湿、吸水性のよい衣類を選ぶ
- ・こまめなオムツ替えと着替え
- ・汗をかいたらぬれタオルでやさしく拭いたり、シャワーをあびる
- ・お風呂では石鹸をしっかりと泡立てて体をあらう
- ・エアコンや扇風機を上手に活用する

かゆみがあり、かきむしってしまうと悪化したり「とびひ」になってしまうことも。ひどい時は適切な治療が必要です。小児科か皮膚科を受診しましょう。



ジュースに入っている角砂糖は何個？

これからの季節、熱中症予防のためにも水分補給が大切になってきますが、普段からよく飲んでいる飲み物にどのくらいの糖分が含まれているかご存じですか？

角砂糖(3.7g)で換算すると・・・

カルピス 500ml	約15個分
スポーツドリンク 500ml	約10個分
野菜・果物ジュース 200ml	約 8個分

ジュースには想像以上の砂糖が入っていて飲み過ぎると、太りやすくなったりむし歯ができやすくなってしまいます。

激しい運動をした時や下痢・嘔吐など

体調が悪い時以外、普段の水分補給はお茶や水など糖分の入っていない飲み物にしましょう。

