



# ほけんだより

2023年8月

ひよし保育園



本格的な夏です。ヘルパンギーナ、RSウイルス感染症、溶連菌感染症等いろいろな夏の感染症も出てきます。また、猛暑と蒸し暑さで、熱中症なども多くなります。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすいですので、毎日こまめに水分と食事を食べて、しっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

## 8月の目標

暑さに負けない体力づくり

## 8月の予定

8/1 (火)	身体測定 (幼児)
8/2 (水)	身体測定 (2歳児)
8/3 (木)	身体測定 (1歳児)
8/4 (金)	身体測定 (0歳児)
8/25 (金)	園医健診
8/31 (木)	プール納め

## 熱中症はどうして起こる？



### 体には熱を逃がす働きがある

運動をすると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃したり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度を下げたりして、体内の温度が上がりすぎているのを防いでいるのです。



### 熱中症の危険があるとき

**気温が高い**  
皮膚から熱が放出されにくくなります。

**湿度が高い**  
汗が蒸発しにくくなります。

**水分不足**  
体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

**急に暑くなった**  
体が暑になれていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・嘔吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害をおこします。

### 熱中症を防ぐ4つのポイント

- ① 気温や注意報をよく見る  
気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警報」「厳重警戒」「危険」の時は、屋外での活動を控えましょう。
- ② 水分補給は前もって  
小さい子どもは「のどが渴いた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。
- ③ 暑さに体を慣らそう  
暑いからと言って外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで暑さにならしておきましょう。
- ④ 無理をしない  
外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませす。



熱中症を疑ったら・・・涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、顔を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症をおこし、熱中症の原因にもなります。



### 2. 皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。



### 3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗る等の紫外線対策を忘れずに。



### 4. 室温管理

高温・多湿などの条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。



## 暑い夏を元気に乗り切りましょう

子どもは、大人よりも体温が上がりやすく、汗をたくさんかきます。毎日着る服をちょっと工夫して、夏を快適に過ごせるようにしてあげましょう。

### シャツ

襟ぐりや袖口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗を良く吸う綿や、速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着を嫌がるときは、やわらかいシャツを着せてあげましょう。

### ズボン

普段は涼しい半ズボンで、レジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボン、といった具合に場面に合わせて選んであげましょう。



### 帽子

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出する時は、帽子をかぶらせましょう。うなじまでカバーできるのが理想的です。

### 靴

大人はサンダルの方が涼しくて良いと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨も柔らかい状態。思いっきり遊ぶためには、足に合った運動靴を履くことが大切です。

## 車の中の暑さにも気をつけて

旅行などで、車に長時間乗る機械が増えます。車内の暑さ対策も大切です。

### 日差しを防ぐ工夫を

エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑いもの。子どもが座るチャイルドシートのそばに日よけを設置するなど、日差し対策をしておくことで安心です。

### 決して子どもだけを車中に残さない

炎天下の車内は、あっという間に室温が上がります。エアコンをつけていても、エンジンがオーバーヒートして停止したり、子どもがスイッチをいたずらしたりする危険があります。短時間でも、絶対に子どもだけを車内に残さない。



## 7月の感染症について

ヘルパンギーナ	6名
溶連菌感染症	1名
RSウイルス感染症	1名
ウイルス性胃腸炎	1名
夏風邪(発熱、咳、鼻水、喉)	48名

毎日危険な暑さと湿度の高さで、体調を崩し、発熱して1時間くらいで39°Cから40°Cの高熱が続くお子さんが多かったです。園医の山口医師からは、まだまだ夏風邪の流行りが続くので、熱が下がってすぐに登園すると蔓延するので、せめて1日お家でゆっくり休んでからの登園をお願いします。とお話がありました。



2023年8月  
ひよし保育園

先日の夏まつりごっこの給食は、焼きそば・フライドポテト・焼きトウモロコシ・リンゴジュースもあって、特別な雰囲気の中、子どもたちは笑顔で食事を楽しんでいました。

厳しい暑さが続いています。今月は子どもたちが食べやすいメニューやカレー風味のメニューも多く取り入れています。しっかり食べて、しっかり休養をとり、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

### 今月の地場野菜（国分寺産）



じゃが芋・たまねぎ・なすが入荷予定です。



### 今月の野菜平均使用量

	3才以上幼児 （目標使用量）	3才未満乳児 （目標使用量）
緑黄色野菜	43.4 g (40 g)	34.9 g (30 g)
淡色野菜	61.1 g (50 g)	49.8 g (40 g)

### 献立紹介

#### \*肉みそうどん（ジャージャーうどん）

夏の疲れで食欲が落ちているときにおすすめです。

ちょっと甘めの味付けで、子どもたちに人気のメニューのひとつです。

～材料～（大人2人・子ども2人）

干しうどん	200g
（ゆでうどんだと、約3玉）	
豚ひき肉	180g
たまねぎ	1玉
にんじん	1本
ピーマン	中2個
干しいたけ	10g
油	大さじ1
みそ	大さじ3
酒	小さじ2
砂糖	大さじ1
水	2.5カップ
片栗粉	大さじ1

～作り方～

- ① 干しうどんは表示通りにゆでてザルにあげておく。
- ② たまねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじんに切る。
- ③ 干しいたけは水で戻し、粗みじんに切る。戻し汁は大さじ2くらいとっておく。
- ④ 鍋を熱し油をしいたら、豚ひき肉と②と③の具材を炒めていく。
- ⑤ ③の戻し汁、みそ、酒、砂糖、水を加え、水分が半分程度になるまで煮詰める。
- ⑥ いったん火を止め、片栗粉は同量の水で溶き、回しいれ、かき混ぜながら再び火をつけてひと煮立ちさせる。
- ⑦ ⑥の具をうどんにかけて盛り付ける。  
混ぜながらたべると、美味しいですよ！

# 暑い時期は ビタミン B1 で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、夏バテすることがあります。

その原因の一つとしてビタミン B1 の不足があります。糖分の取りすぎや汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミン B1 が豊富に含まれています。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。今月は保育園でも、豚肉を使用したメニューを多く取り入れています。

ご家庭の食事にも上手に取り入れて、夏バテを予防していきましょう。

## 乳幼児期から 「お腹がすいた」 を大切に



- お家での食事の時間やおやつの時間はある程度決まっていますか？
- 決まった時間以外にお菓子やジュースなど、ダラダラと食べていませんか？
- 夜寝る前に飲食をしていませんか？

以上の項目にあてはまるようであれば、注意が必要です。空腹感がなく、ダラダラと食べていたり、寝る直前まで食べていると消化器官が休まらずに、睡眠の質が低下します。

夜ぐっすり眠る⇒朝がすっきりと起きられるようになる⇒適度な空腹を感じて朝食がしっかりと食べられる⇒スムーズな排便へ、とつながっていき、日中は元気に体を動かして遊ぶことができます。乳幼児期にとって、たくさん体を動かして遊ぶことは心身の成長発達を促します。そしてたくさんエネルギーを使うので、空腹を感じて、食事を「おいしい」と感じるすることができます。また、お腹が満たされると心も満たされていきます。

「お腹がすいた」という感覚を大切に、食事のリズムを整え、生活リズムも整えていきましょう。