

ほけんだより7月号

2019年 7月号

末広認定こども園

保健室 東田

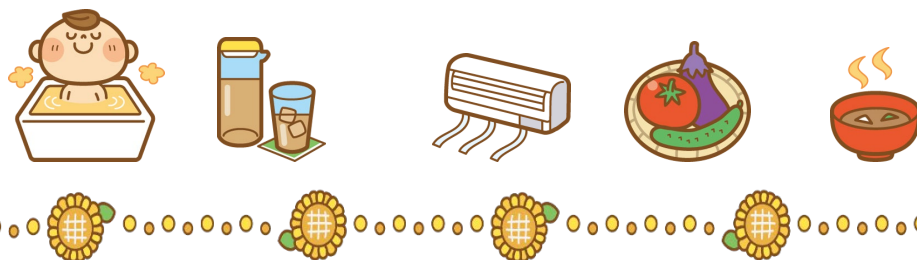
プール・水遊びがいよいよ始まります。子どもたちの楽しそうな声が響き渡るのが想像できます。水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高めます。また、体を動かすことで気持ちも開放的になることができます。プール・水遊びを通して、心も体も鍛えていきましょう。

夏バテ 夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで身体が水分不足になる・寝不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

夏バテストップ！お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくりつかることで、汗をかく習慣をつけましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。

室内の冷房の温度は冷え過ぎに注意しましょう。また、夏野菜は体を冷やしてくれるのでしっかりととりましょう。味噌汁も夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



夏の栄養補給

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に**ビタミンB1**がたっぷりの食物はかせません。**ビタミンB1** たっぷりの食材は豚肉に多く含まれています。夏野菜との組み合わせたレシピがおすすめです。

レシピ紹介

夏野菜カレー焼かない蕎麦



材料（1人分）
ゆで蕎麦 1パック
トマト 1/2個
おくら 2本
なす 小1個
お好みの豚肉
めんつゆ 3倍濃縮大さじ1
カレー粉 小さじ1



野菜を食べやすい
大きさに切ります



蕎麦は水で軽く洗い、
ほぐします



耐熱ボウルで食材を
混ぜます



ふわっとラップをかけ、
電子レンジで
4分～5分加熱します



器に盛り付け完成です

カレー味以外にも、トマトジュースや、ショウガ味、ポン酢などでアレンジしてみてください。
中華そば、うどん、パスタでも美味しいですよ。

保健室からのお願い

嘔吐物や下痢便で汚染された衣類や布団を保育所内で洗うと、洗った場所がウイルスで汚染され、集団感染となる恐れがあるため、吐物や下痢便で汚染された衣服や布団は、ビニール袋に入れて保護者に持ち帰っていただきます。（厚生労働省：「保育所における感染症対策ガイドライン」より）保護者の皆様にはご負担をおかけしますが、汚染された衣服や布団はご家庭での消毒をよろしく願いいたします。

7月の身体計測

7/8（月） 0・5歳

7/9（火） 1・2歳

7/11（木） 3・4歳

プール・水遊びの事前準備

*目・鼻・のど・皮膚の病気の治療を済ませておいてください。