

ほけんだより 7月号

社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R4.6.28 発行

毎日蒸し暑い日が続き、6月は急な暑さや湿度などによって、体調を崩しやすい子が多く、保育園ではRSウイルスが流行りました。健康に過ごせるよう体を動かし、適度に休息をとったり水分補給をしたりし病気に負けない身体作りができるようにしていきたいと思います。また、検温等をこまめに行い体調の変化に気付けるよう努めていきます。今回は、RSウイルスについてご紹介します。

油断
しないで

RSウイルス感染症

RSウイルスは身近なウイルスで、免疫のある大人にはごく軽い風邪ですが、初めてかかる子ども、特に6か月未満の赤ちゃんでは症状が重くなります。家族全員で予防しましょう。

Q せきの風邪って聞いたけど、
どんな病気？

A せきが出て、呼吸がゼロゼロする
ほか、高い熱が出ることも。

RSウイルス感染症は、「せきがひどい風邪」と思っている人が多いようですが、特に乳幼児では高い熱が数日続くことがほとんどです。せき以外にも「ゼイゼイする息苦しさを伴い、夜眠れなくなってしまうことも。また、症状の回復後に中耳炎の合併もしばしば見られます。

Q 治すにはどうすればいい？

A 特効薬はありません。
安静にして休ませましょう。

RSウイルスに効く薬はありません。ゆっくり休んで、体がウイルスを退治するのを待ちましょう。登園を再開するには、「ゼロゼロした呼吸音やせきが治まり、元気に過ごせる（呼吸器症状が消え、全身状態がよい）」状態まで回復していることが必要です。



Q なぜ注意が必要なの？

A 小さい子どもほど
重い症状が出ます。

RSウイルス感染症は、初めてかかったときに重い症状が出るのが特徴で、気管支炎や肺炎で入院が必要になることもあります。

- 呼吸に合わせて肩を動かす
- 呼吸するとき胸がへこむ
- ゼイゼイして、ミルクの飲みが悪い

などは、息苦しさがひどいサイン。早めに受診しましょう。



Q 予防に必要なことは？

A 周囲がマスクをつけ、こまめに
手を洗いましょう。

RSウイルス感染症は、2回目以降の感染では症状が軽くなることがほとんどで、大人では軽いせきが出る程度のことも。そのため、周囲の人が知らないうちに、子どもにうつす可能性があります。せきや鼻水の症状があるときは、大人がマスクをつけましょう。また、ウイルスは手を介してもうつるので、こまめに手を洗いましょう。





食育だより

社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R4.6.28 発行

7月の食育目標は「季節の野菜に興味をもつ」です。保育園では季節の野菜の絵本を読んだり、給食で季節の野菜を多く取り入れたりし季節の野菜に触れられるようにしています。また、花壇では季節の野菜を育て収穫しています。自分たちで育てた野菜は給食で提供しています。今年もすみれ組さんがきゅうりの種を植え、水やりをしたり芽が出ている様子を観察したりし季節の野菜に興味を持てるようにしています。

7月の食育



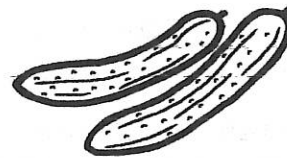
☆夏野菜のビーフカレー

☆福神ドレッシング

☆バナナ



旬な食材 きゅうり



今月号は園でも育てているきゅうりについて紹介します。

きゅうりは、ウリ科キュウリ属のつる性一年草で、主に果実を食用とします。日本では生食で利用されることがほとんどで、みずみずしさとパリパリとした食感が特徴です。きゅうりは95%以上が水分であることから、栄養の少ない野菜というイメージがあるかもしれませんが、ビタミンやミネラルも含み、特にビタミンKを多く含みます。

下処理

両端の部分には苦味成分が含まれているので、調理する時に端から1cmほど切り捨てたほうが良いです。また、付け根の端の皮も厚めに剥き取りましょう。それ以外の皮はなるべくそのまま使うようにします。

保存方法

きゅうりは育った環境と同じように立てて冷蔵保存すると、ストレスがかからずおいしさが長持ちします。丸ごときゅうりの冷蔵保存期間は、4~5日が目安です。きゅうりは低温と乾燥が苦手なので、湿らせたキッチンペーパーで包み、ポリ袋の口をしっかりとじて保存しましょう。野菜の保存に適した温度が保たれている野菜室での保存がおすすめです。