

# ほけんだより 8月号

社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R5.7.28 発行

梅雨が明けてセミが鳴き始め暑い夏がやってきました。子どもたちは汗をかきながら毎日元気に遊んでいます。これからも暑い日が続きますので、水分補給と休息を大切にして今月も楽しんで過ごしていきたいと思います。今月のおたよりでは暑い夏に起こりやすい熱中症とその予防法について紹介します。

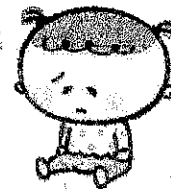


## 熱中症って？

熱中症は高温多湿な環境に、人間の体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

## 熱中症を引き起こす主な3要素

- 環境…気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さなど
- からだ…乳幼児・高齢者・体調不良・暑さに慣れていないなど
- 行動…激しい運動・慣れない運動・長時間の屋外作業・水分補給できない状況など



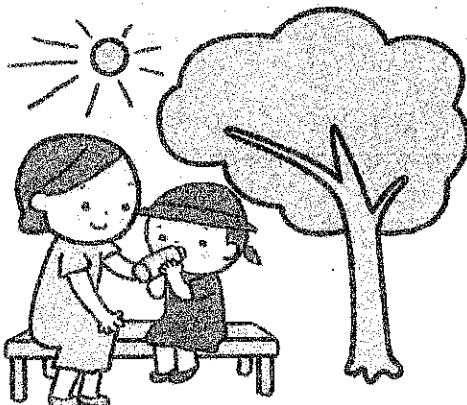
## 症状

めまいやたちくらみ、からだのだるさ、吐き気など

乳幼児は顔のほてり、体が熱い、機嫌が悪い、排尿が無いまたはかなり少ない、嘔吐など

## 予防法

- ・水分と塩分補給
- ・涼しい格好をして過ごす
- ・外に出る際は日傘や帽子をかぶる
- ・室内でも温度湿度を確認する
- ・体調の悪い時は特に注意をする



## 赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

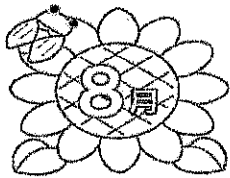
大人に比べて子どもは汗かき。特に生後7か月～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが潤いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

※0～6か月の乳児には、母乳・ミルク以外飲ませる必要はありません。

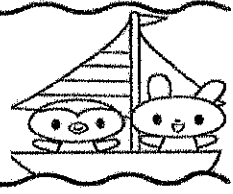
### 水分補給のコツ

- 水分は、湯冷まし、麦茶、番茶などがお勤め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 様子を見ながら、ひんぱんに補給
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう





# 食育だより



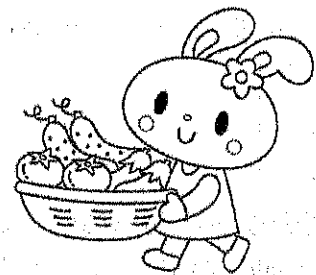
社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R5. 7. 28発行

8月の食育目標は「苦手なものも、自分から食べようとする」です。励ましたり、食材を小さく刻んだり、量を調整し食べられるようにしています。食べられた際には大いに褒め、食べられた達成感を味わえるようにしています。また、夏の野菜を育て収穫していくことで様々な食材に興味を持ち、苦手なものも少しずつ食べていけるようにしていきたいです。



## 8月の食育(グーランチ)

- \* 白米
- \* 厚揚げ中華炒め煮
- \* 中華和え
- \* 発酵乳 (イチゴ味)



### 8月の食材・・・スイカ

夏バテを解消させる食べ物としてとうもろこし・きゅうり・トマト・ゴーヤ・ナス・パプリカなどがありますが、今月はスイカをご紹介します！！

スイカはウリ科の作物です。農林水産省では野菜に分類されています。フルーツと同じように食べられることから「果物的野菜」と表現されることもあります。

スイカには活性酸素を除去する働きのあるリコピンが豊富でシミ・シワの予防にもなるといわれています。また、疲労回復と利尿作用があるカリウムも含まれているため、夏バテ対策にも効果的です。