

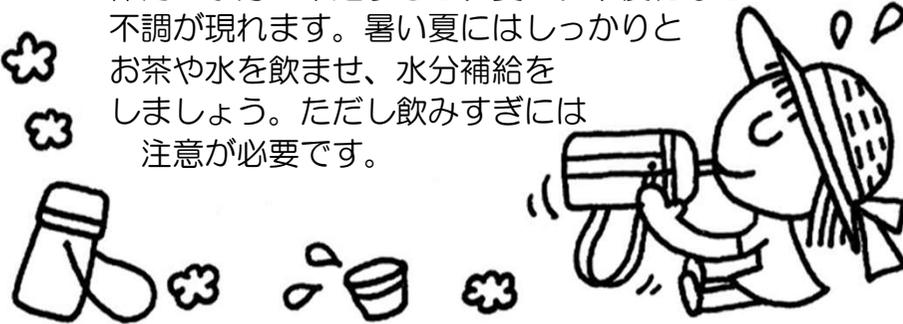
保健だより

No.3

暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。暑さの影響により、消化器官の働きが弱まるためです。糖分のとりすぎにも気をつけながら、食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりもお茶や水などで水分補給したりして、夏を乗り切りましょう。



水分補給 乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。暑い夏にはしっかりとお茶や水を飲ませ、水分補給をしましょう。ただし飲みすぎには注意が必要です。



◎ 園では午睡中に、0.1.2歳の呼吸チェックを行っています。0歳は5分おき、1.2歳は10分おきに寝ている向きを確認しチェック表に記入して安全対策に努めています。

夏かぜに気をつけよう

夏かぜとは、プール熱・ヘルパンギーナ・手足口病などのことをいいます。うがい・手洗いをしっかりする、部屋の温度・湿度に気をつけるなど、かぜの予防を心がけましょう。もしかかってしまったら、たっぷりと睡眠を取り栄養のある食事や水分をしっかりとるようにしましょうね。



よいうんち

朝から元気なうんちが出るように、生活習慣を見直してみましょう。よいうんちを出すためには、バランスの取れた食事と体を動かすことが必要です。黄色がかった褐色で、いきまずスムーズに出てきます。人によって毎日出たり2・3日に1回出たり、サイクルは違いますがよいうんちが出ていれば大丈夫です。うんちをがまんしないようにしましょう。また、どんなうんちが出たか確認してみましょう。

