

ほけんだより

発行：勢理客保育園 第3号
 浦添市勢理客2-18-27
 園長：比嘉 富子
 担当：さくら組
 平成26年8月1日(金)

楽しいプール あそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります！楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- ① 毎日お風呂に入り、洗髪する
- ② つめは短く切る
- ③ 耳鼻科で耳掃除をする
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる
- ⑤ たったひり眠る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ”正しい水分補給はどっち？”

- ① 飲み方は？
 - ① 1回にたくさん飲む
 - ② 1回分は少なめに、回数を多く飲む
- ② 飲むのは？
 - ① 炭酸飲料やジュース
 - ② 水や麦茶
- ③ いつ飲む？
 - ① のどが渇いたら飲む
 - ② のどが渇く前から飲んでおく

※このクイズは、夏休みの宿題として出題されています。正解は、②②②です。

飛んでけ！夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消費したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



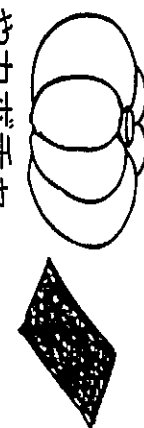
エタメメや
トウモロコシなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、
黄色野菜など

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

水分補給は、麦茶、水

甘みのないもの
がお勧め



夏の皮膚の トラブル

水いぼ” Q&A

水いぼって何？

A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、おなかやひじ、わきの下などにでき広がります。

うつるの？

A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

登園やプールは？

A. 登園の制限はありません。プールもOKですが、傷かじゆくしゆくしているときはガーゼで覆い、プールも控えたほうがよいでしょう。

どうやって治すの？

A. そのままでも半年から1年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわしてしまっている場合は医師に相談のうえ、治療を。

あせもを防ぎましょう

あせもは、おてこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らないポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルで拭く、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひつかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみもつたような水ぼうがで、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひつかくと大変！水ぼうがが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまふのです。水ぼうを見つけたら、つめてひつかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめち、
忘れずに短く切ってね

