



ほけんだより 8月号



2019年 8月 1日
ひまわり保育園
病児看護師

長い梅雨が明けてこれから暑い夏がやってきます。水分の補給には十分に気を付けていきます
子供は大人の3倍の水分補給が必要です。〔幼児の身体の70%は水分です〕
園では水分補給の時間を決めています。

- ① 9時 ② 10時 ③ 昼食時 ④ 午睡前 ⑤ 15時 ⑥ 17時

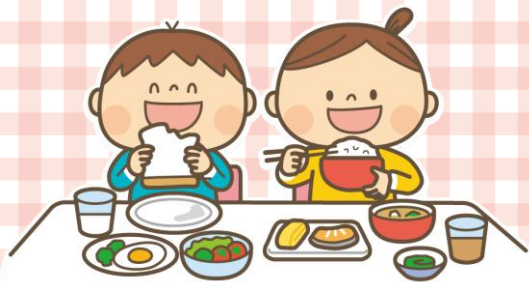
朝ご飯

朝ご飯には…

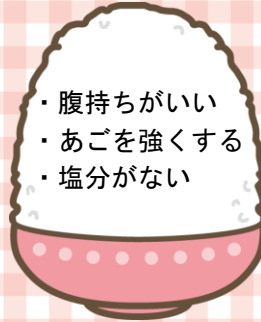
- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

* 登園時に毎朝、朝食の有無を担任にお知らせ下さい。

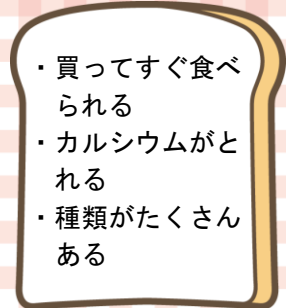


ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

ご飯食



ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物

メニュー例

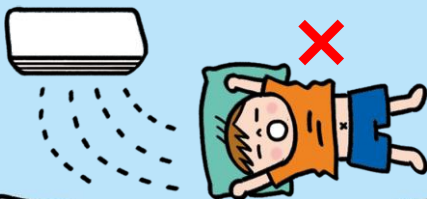
パン食



パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

寝冷えに 気を付けましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



園での投薬について

当日処方されたお薬は投薬できません。初めて服用する薬は家庭で飲ませてからの持参になります。

車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。

