



Social Welfare Corporation

KUJIRA

ほけんだより

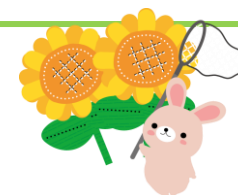


令和5年8月22日

上ノ丸くじら保育園



猛暑が続いています。こどもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶのでいろいろなけがや病気に注意が必要なことが多い季節です。しっかりとご飯を食べたり、十分に休息をとったりして生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



大雨、ジメジメの梅雨も

ようやくあけ夏本番!!大人にも

子どもにも危険な暑さが続きます。

その上未知のウィルスの脅威!まだまだ決して油断はできない状況です。

暑さに対する熱中症予防対策に加え、免疫力のある身体作りが大切です。

食と栄養は免疫力 UP の要!!人間の身体を構成するのは100%摂取する食事の成分です。特に成長途中の子どもは様々な栄養素を必要とし、また添加物などに含まれる有害物質を吸収しやすく、それら进行处理する能力も低い!という特徴があります。

なるべく害がなく栄養豊富な食材を摂らせてあげ身体の中から免疫力をあげていきましょう。



朝ご飯

朝ご飯には…

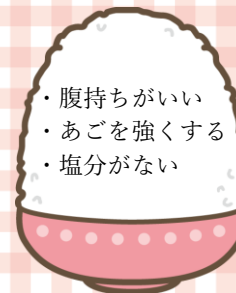
- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりとご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

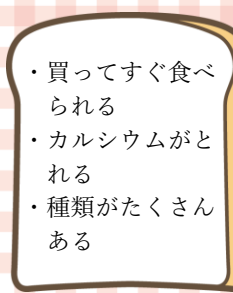


ご飯のよいところ



- ・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	メニュー例	パン食
ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物		パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

毎年夏になると子どもの水の事故が増えます。

10 cm程度の水位の場所でも乳幼児の水の事故は起こります。浅いプールでの水遊びと油断してはいけません!!その他川辺や池のほとりでの散歩など、水の近くでは注意を怠らず、子どもから目を離さないようにしましょう。

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するなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。