



7月 ほけんだよ!

2021年度 健生



今年もあつ〜い夏がやってきました。夏の健康管理・体調管理は、冬や春と違い気温上昇のことも念頭に入れながら注意して行なっていきましょう。

7〜9月に流行する感染症のうち、「手足口病」「ヘルパンギーナ」「アデノウィルス(プール熱)」が3大夏風邪と言われています。1年間の中でこの時期も冬と同様、体調の悪くなりやすい時期と言われています。その年によって流行の波がありますが、毎年感染者が見られます。

免疫が発達していない子どもは感染症にかかりやすく、特に0・1歳児さんは、保育園に通い始めたばかりで免疫が少ないため、さらにかかりやすい傾向があります。そのため、早めに症状に気づき、症状がひどくならないうちに受診していただくとともに、症状が軽快してきたように見えてもウィルスが感染力を保ったまま体内に残存することもあるので、しっかり休んでいただいて、集団感染の予防にもご協力をお願いします。



水遊び・プールでの感染注意

- ① とびひ：あせもや虫刺されをかきむしって、とびひになることが多いです。
 - ② 水いぼ：ウィルスが原因の皮膚病なので、多数の発疹になることもあります。
 - ③ アタマジラミ：髪の毛の接触により感染します。毛根付近に卵を産み繁殖します。
- ★症状が見られたら受診しましょう。



7月 給食だよ!

2021年度 健生



今年も暑い日が続くと予想されます。食欲も落ちるこの時期ですが、元気に夏をのりきるため、ビタミン、ミネラル類の補給が重要になってきます。

<ビタミンの必要性>

夏は食欲が落ち、麺類やごはんものみの食事や清涼飲料水などの口あたりがよいものに偏りがちです。これらに多く含まれる糖質を体の中でエネルギーに変えるためには、ビタミンB1が必要ですが、夏は食欲が落ちて不足しがちです。このビタミン不足が夏バテの原因とも言われています。

<ミネラルの必要性>

夏は汗とともにナトリウムやカリウムなどのミネラルがたくさん体外に出ていきます。また、食欲が落ちて野菜などの副菜の摂取量が減ると、ミネラルが不足しがちです。熱中症は、体内のミネラル不足によっても引き起こされます。



水筒・やかんなど金属製容器の使用方法にご注意!

酸性の飲み物(スポーツドリンク・乳酸菌飲料・炭酸飲料など)を水筒・やかんなどの金属製容器に入れると、飲み物の中に過剰に金属が溶け出すことがあります。場合によっては中毒を起こすことがあるので注意が必要です。容器や飲み物の注意書をよく読み、万が一、長時間保管した場合はいつもと違う色になっていないか確認してください。



お知らせ

※7月15日(木): 5歳児は園外学習のため、惣菜パンメニューになります。

※健生の畑の夏野菜を使用した献立になっています。また、いろいろな食文化から食べることの楽しさを感じられるよう、年間で郷土料理や世界の料理を組み込んでいく予定です。

