

8月のほけんだより

2022年8月1日
練馬区立光が丘保育園
看護師 白井 則子

園庭をのぞいてみると、セミの大合唱を浴びながら、子どもたちが暑い中走り回っています。今年は、梅雨明けが早く、7月のほけんだよりに暑熱順化についての情報をお知らせしましたが、これから暑い日々が続きそうですので、改めて、この紙面をご覧くださいますようお願いいたします。

練馬区で手足口病が発生し始めたかと思っておりましたところ、園でも乳児クラスで発生しました。今年はそれ以外にも感染症が出てきています。また、園では、発熱でお休みするお子さん、保育中に発熱するお子さんが出ています。ご家庭とも連絡をとりながら、体調管理には十分気をつけて、楽しく夏を過ごせればよいと思います。

新常識

★ 二オイが気になる汗の対策 ★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮ふの表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗と二オイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮ふを湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。また二オイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくと二オイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活は二オイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、
・運動と入浴でふだんから汗をかく
・冷房にあたりすぎない



『汗とたくましいからだ』

最近の生活の便利さは、人間の体を弱くしているような気がします。

例えば、暑さに対して、クーラーを使用しますが、クーラーがないと汗をかきます。汗は不快なものと思われがちですが、汗をかくことにより、体温を下げる効果があります。暑くなり始めるときに適度に汗をかきつつ、また、水分を取ったりして暑さになれていきましょう。そうすると、30℃の猛暑日でも、必ずしも冷房を使わなくても過ごせるものです。身体を暑い環境下に慣らしていくことを暑熱順化といい、1週間から10日程かかるとのこと。慣れるまではつらいと感じても（大人は特にそのように感じるでしょうが）、そのあとは普通なもの、過ぎていくのだと思います。そういう、実は身体にとって大変な状況であっても大したことではないと、耐えることのできる体づくりも、人間としての、ひとつのたくましさではないでしょうか。

汗が出てくる汗腺の数は赤ちゃんも大人も同じ数だけあります。同じ数だけ汗腺があるため子どもはたくさん汗をかきます。汗をかかなければ体温が調節できず、必要以上に高温になったり、老廃物が排泄されないため、体調不良となっていきます。子どもの頃からきちんと汗腺を発達させ健康的な生活ができるよう大人が環境を整えていきましょう。

冷房

上手につきあおうヨッ

- 一日中つけっぱなしにしない
- 冷たい風が直接体に当たらないように
- 部屋の気温が28℃になるように



★ホクナリンテープは名前の記入をお願いいたします。（張り直しは、保育園ではおこなっていません。）

★虫よけパッチは、誤飲の可能性がありますので保育園内での使用はできません。

★虫よけのスプレーやジェルなどをご家庭で塗ってきてくださいますよう、よろしくお願いたします。

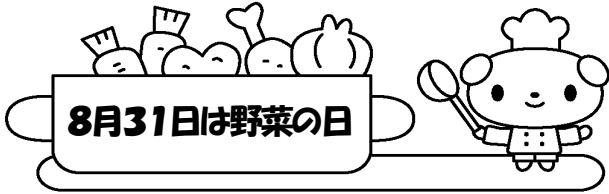
流行性疾患情報 (7/1~7/31)

RSウイルス感染症；5歳児 1名
手足口病；0歳：6名、1歳：8名
アデノウイルス感染症；2歳：1名
とびひ；2歳：1名
ヘルパンギーナ；1歳：2名、3歳：1名
感染性胃腸炎；2歳：2名



令和4年8月1日
練馬区立光が丘保育園
笛木 青田 田代 石井 村上

太陽が照り付ける暑い夏がやってきました。暑い夏をのりきる秘訣は「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。食事をしっかり食べて体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。



毎日の食事で、野菜を使った料理をどれくらい出しているでしょうか？
お子さんに苦手な野菜はありませんか？
健康的な食生活を送るためにも野菜をたくさん食べましょう！

野菜をどれくらい食べている？

近年、野菜は健康に良いという認識は広がっていますが、実際の摂取量は目標量に達していません。毎日の食事で、実際に食べている量が足りているかどうかを確認してみましょう。

***適量(成人1日350g) *子どもの場合は7割程度を目指しましょう。**



緑黄色野菜 120g

かぼちゃ…70g にんじん…20g
ブロッコリー…20g ミニトマト…10g



その他の野菜 230g

きゅうり…70g キャベツ…30g
たまねぎ…70g レタス…10g ごぼう…50g

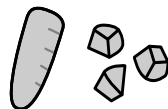
調理の工夫でおいしく食べる

●切り方の工夫

ピーマンは繊維にそって切ると
苦みが少なく食べやすい

人参は大きく切ると
軟らかく煮えておいしい

繊維を断ち切ることでやわらか
甘みを感じやすくなる



●調理法の工夫

蒸し煮にすることでふっくら
しっとりしておいしい

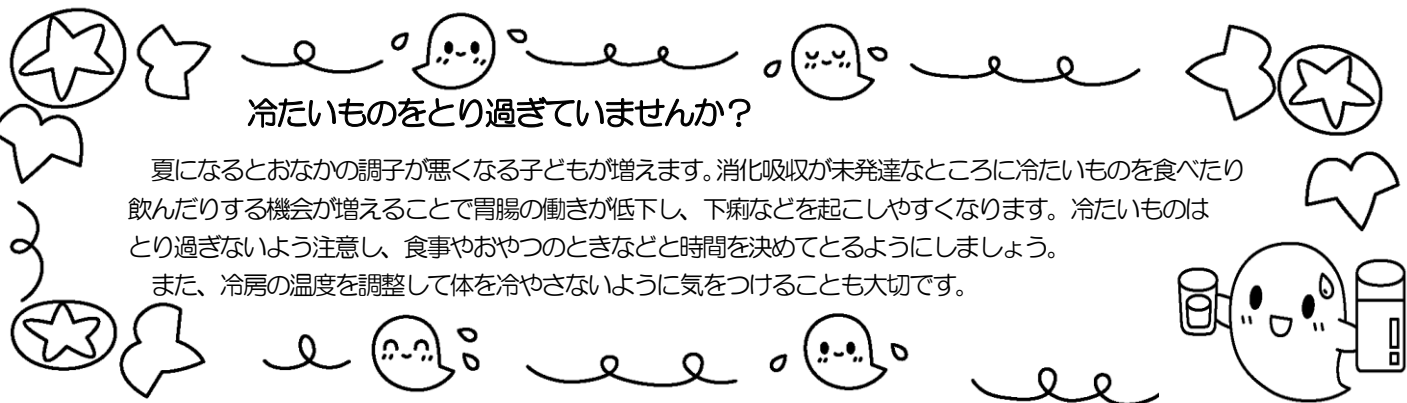
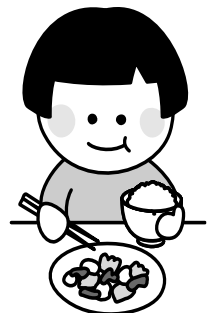
油で揚げることで
おいしい

煮詰めることで
うまみ凝縮



野菜好きの子どもを育てる

- *野菜を身近に感じることができる環境を作ることによって野菜に対する肯定感がアップ！
- *子どもの苦手な野菜料理を食卓に並べるだけでも効果があります。
- *無理強いをせずに楽しく食事ができる環境づくりを心がけましょう。



冷たいものを取り過ぎていませんか？

夏になるとおなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収が未発達なところに冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えることで胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなります。冷たいものはとり過ぎないように注意し、食事やおやつするときなどと時間を決めてとるようにしましょう。

また、冷房の温度を調整して体を冷やさないように気をつけることも大切です。