

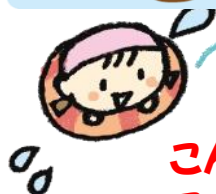
ほけんだより

令和8年
7月

かすみ台第一保育園



暑い季節になりました。梅雨明けが待ち遠しいですね。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊びます。屋外で遊ぶ時間の短縮、こまめな水分補給など、熱中症対策を考慮して保育にあたっております。朝食をしっかりと食べ、3歳以上児は水筒を忘れずにお持ちください。



こんな時は

プール・水遊びに参加できません

- ・目の病気（結膜炎、ものもらい、目やに）
- ・耳の病気（中耳炎、外耳炎）
- ・風邪症状のとき（咳、鼻水）
- ・皮膚症状があるとき（湿疹や傷がジクジクしている、化膿しているとき）
- ・体調が悪いとき
- ・薬を飲んでいるとき、貼っているとき

肌に貼っての登園はお控えください

- ・虫刺され用のかゆみ止めパッチ
- ・絆創膏
- ・気管支拡張剤
- ・傷を保護するガーゼ、テープ

傷がある場合は傷が乾燥してからの登園が望ましいです。

保護が必要な傷がある場合は個別にご相談ください。乳児クラスのお子さんが誤って口に入れると大変危険です。

ご協力をよろしくお願いいたします。

蚊は

「早い」「多い」「しつこい」

温暖化に伴う、蚊の発育日数の短縮化、吸血活動の活発化、越冬生存率の改善、活動期間の長期化、生育地域の拡大等が要因で蚊が大量に発生しています。

- ・5月の気温の高さから活発化が前倒し⇒「早い」
- ・高温多湿な気候、自然災害の増加で更に大発生が警戒される⇒「多い」
- ・2度増殖期があり長く悩まされる⇒「しつこい」

保育園では、園庭や芝生広場で子どもたちが蚊に刺されないように、室外へ出る前には100%天然成分、ディート無添加の虫除けスプレーをシュッとスプレーしてから遊び始めます。

蚊に刺されてしまうと水ぶくれになったり、炎症が起きて赤くなったり、とびひの原因になりかねません。虫に刺されると水ぶくれになりやすいお子さんは、薄手の長袖や長ズボンの着用をおすすめします。



食育だより



令和8年7月号
かすみ台第一保育園

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り越えましょう。



旬の食材を食べましょう

旬の食材はその時期が一番おいしく栄養豊富です。夏は体を冷やし、冬には体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかけるものが多く、食べることで体調を整えてくれます。夏野菜のきゅうり、なすには体を冷やす効果があり、トマトには日焼けをした肌を回復させる効果があります。ご家庭でも旬の食材を取り入れてみてください。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



七夕そうめん

平安時代七夕に「そうめんを食べると大病にかからない」として7月7日にそうめんを食べる風習が広まったといわれています。また、天の川に見立てたり、真夏の弱った体を労わるために消化の良いそうめんを食べるようになりました。鶏肉や卵や野菜をトッピングすれば夏バテ解消にピッタリです。

旬の食材

きゅうり・トマト・とうがん
なす・すいか・とうもろこし