

ほけんだより

平成27年7月16日
長崎大学教育学部附属幼稚園
養護教諭 森山千穂

今年は雨の多い梅雨となり、蒸し暑い日が続き、梅雨明けが待ち遠しいです。先日のすいか割りでは、子どもたちは、朝からとても楽しみな様子で、賑やかな声があちこちから聞こえてきていました。また、蒸し暑い日だったので、汗びっしょりの子どもたちは、どのクラスも大きなすいかを1玉ずつ完食。とっても気持ちのいい食べっぷりでした。みんなで食べたすいかは格別だったことでしょう。

いよいよ、明後日からは、夏休みです。おうちの方やお友達、たくさんの方と触れ合い、夏休みにしか経験できないことをしてほしいと思います。長い夏休み、けがや熱中症などには、十分に気をつけていただき、2学期にたくましく成長した子どもたちに会えることを楽しみにしています。



夏を元気にのいきましよう！！

★夏かぜについて

夏かぜの原因となるのは、主にエンテロウイルスやアデノウイルスです。どちらも高温多湿を好みます。発熱に加えて腹痛や下痢、のどの痛みなどがみられます。今年の夏かぜは、熱が下がったあとに湿疹が出ることもあるようです。夏かぜは、冬のかぜよりも症状が長引きやすいため、しっかり予防して、早めの対処をしましょう。基本は、手洗い・うがいです。夏かぜのウイルスは湿って汚れた環境で繁殖しやすいのでハンカチの共有、使い回しを避けることも大切です。



★十分な睡眠を

猛暑の中での生活に加えて睡眠不足や不規則な生活が続くと、疲労がたまり、免疫力が低下します。また、熱中症にもなりやすくなるので、夏休み中も早寝早起きを意識して、十分な睡眠をとるようにしましょう。

日本人は、就寝時間がとても遅い国です。少しでも早く、寝る支度、寝る環境を作り、子どもたちには10時間は睡眠時間を取ってほしいと思います。（夜にあまり眠れなかったときは、お昼寝で調節しましょう。）

★十分な栄養を・・・『夏バテ』を「食」から予防

① 日3食、特に朝ごはんは、炭水化物だけではなく、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど少しずつでも色々なものを食べるようにしましょう。幼児期のうちに朝ごはんをしっかりと食べる習慣がついておくことは大事なことです。それが、小学生、中学生、高校生になってもしっかりと朝ごはんを食べることにもつながります。夏は、暑くて、食欲も落ちるかもしれませんが、少食のお子さんには大変なことです。食べる楽しみを見つけながら、夏バテも予防しましょう。



② 夏場は、体内で糖質をエネルギーに変えるために欠かせないビタミンB₁が不足しがちになります。ビタミンB₁が豊富な食品（豚肉、うなぎ、大豆、ほうれん草、ゴマ）を意識してとりましょう。ビタミンB₁の吸収を高めるアリシン（タマネギ、にんにく、ニラ、ネギ）を一緒にとるのも効果的です。

③ 太陽の光をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、栄養たっぷりです。かぼちゃ、なす、ピーマン、トマト、ゴーヤなど。ゴーヤは、子どもたちは苦手ですが、私のおすすめは、ゴーヤジュースです。バナナが入るので食欲のない朝ごはんにもぴったりです。暑い日のおやつなどにもぜひお試しください。



〈作り方〉・ゴーヤは、わたをきれいにスプーンなどで取り、スライスして冷凍する。

・凍ったゴーヤ、牛乳、熟したバナナを切っていれ、ミキサーにかけてできあがり！

（バナナも冷凍して入れると、シェイク状になり子ども好みです。お好みで蜂蜜などを足しても）

（1学期は、健康診断等に御協力をいただき、ありがとうございました。結果のまとめは、おたより帳の中に貼っております。）