



梅雨に入りじめじめと蒸し暑い日が続いていますが子どもたちは元気いっぱい遊んでいます。気温と湿度が一気に上昇し気づかない間に体力は奪われています。お天気のいい日は水遊びも楽しみたいので、バランスのいい食事で栄養を取りしっかりと休養を取って体調を整えましょう。



夏風邪に気を付けましょう



6月半ば、乳児クラスで手足口病が流行しました。夏にはやりやすい感染症は他にもあります。

咽頭結膜熱（プール熱）

その名の通り、喉（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり高い熱が出ます。うつりやすいため家族みんなでこまめに手を洗い、タオル等の共有はやめましょう。

[特徴]

- ・38~40℃の高い熱が数日続くこともある
- ・喉が痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、瞼が腫れる、涙や目やにが出る。

[登園再開の目安]

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2~3日程で疲れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

[特徴]

- ・口の中、喉に白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い。

[登園再開の目安]

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

手足口病

最初に口の中にぼつぼつができ、痛みのため飲んだり食べたりするのを嫌がります。この時に熱が出る子ども半数ほどいます。その後、手の平・足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため何度もかかる可能性があります

[特徴]

- ・口の中のぼつぼつが痛むため飲食を嫌がる
- ・掌や足の裏にぼつぼつが出来る

[登園再開の目安]

熱や口の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段通りの食事がとれるようになったら

おうちで休む時は…

水分補給をしっかりとしましょう

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすくて食べるのを嫌がりがちです。脱水を予防するためにも水分をしっかりとるようにしましょう。

しっかりと体を休めましょう

夏風邪は、どれも特効薬がありません。休むことが一番の薬です。しっかり休んで回復させる方が、ぶり返しにくく長引きません。

生きる力

子どもの社会性の背景にあるのは、今注目されている「非認知能力」です。非認知能力はIQテストでは測れない、心の力。生きる力の基礎になるものです。

非認知能力…生まれつきではなく、教育や遊び、毎日の生活を通して身につく力。

やりぬく力

- ・忍耐力
- ・自己抑制
- ・目標への情熱

人と関わる力

- ・社交性
- ・思いやり
- ・敬意

感情をコントロールする力

- ・自尊心
- ・自信
- ・楽観性





給食だより



大井町えほん保育園

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。保育園ではプールが始まり、夏まつりや七夕など子ども達にとって楽しみが多い季節になりますね。しかし、年々酷暑となっている日本の夏。注意しなければいけないことも多くあります。例えば熱中症です。大人でも倒れてしまう人が増えている中、子どもにはいっそうの注意が必要です。こまめな水分・塩分補給を心がけましょう。



七夕

地方によって多少違いはありますが、七夕の料理といえば“そうめん”や“ちらし寿司”ではないでしょうか。

そうめんを天の川に見立てて、オクラやきゅうりやトマトなどをトッピングすると

目で見て楽しめるだけでなく、夏バテを予防する栄養素も摂取できるのでおすすめです☆

オクラは約90%が水分で構成しており、摂取することで水分補給になります。また、粘着物質が消化器官を保護し腸の調子をよくしてくれることで栄養の吸収率も上がり、夏バテ予防の食材として期待できます。

切り口が星型のため、「七夕に食べて願いを天に届ける」という言い伝えもあるようです☆



夏野菜

太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜は色鮮やかで、旨みもぎゅっと凝縮されています。

汗をかくと、体調管理に欠かせない栄養素であるカリウムなどのミネラルが失われてしまいます。

夏を乗り切る栄養素がたっぷり含まれているため、積極的に食卓に取り入れていきましょう。

《トマト》



赤い色素リコピンは抗酸化物質で紫外線による肌へのダメージを抑制する働きがあります。また、加熱や油を使った調理で吸収率が高まります！

《きゅうり》



カリウムを多く含み、余分な塩分や水分を体外に排出してくれます。同時に体の熱を逃がして体温を下げる働きがあります。

《パプリカ》



夏野菜の中でも特にビタミンCが多く、レモンの約1.5倍、ピーマンの約2倍以上です！日焼けをした肌や体の調子を整えてくれます。

《とうもろこし》



とうもろこしの糖質は消化吸収が非常に速く疲労回復に効果的です。食物繊維も豊富で腸内環境も整い便秘解消にもなります！

今月の乳児さんの食育活動



～はなみずき組さん～

今月は「キャベツちぎり」と「しめじさき」を行いました。大きなキャベツの葉っぱを小さくちぎり、芯の部分も力いっぱい一生懸命ちぎる姿が見られました。きのこも傘の部分だけ取る子や、赤ちゃんきのこを見つける可愛い姿が見られました。



～くるみ組さん～

今月はチンゲン菜ちぎりを行いました♪葉っぱを手に持ち、においを嗅いでみたりすることで、感触を確かめたり楽しみました。ちぎったチンゲン菜はお兄さんお姉さんに「食べてね～」とお願いしにいき、「ちぎってくれてありがと！」と言ってもらい嬉しそうな表情を見せてくれました。