



ほけんだより

両野こども園
令和3年度
8月号
担当：河田



暑～い暑～い夏ですね(^.^;) 今年も梅雨が明け、猛暑が続く予報です。子ども達にとっては体力を消耗しやすい時期です。暑い日が続くと、食欲不振や睡眠不足などになりがちで、体調を崩しやすくなります。活動と休息のバランスを保ち、いつもの生活リズムを保つように心がけましょう。



熱中症を予防しよう!!

熱中症予防の基本は、汗で失われた3つの成分（水分・ミネラル・塩分）を効率良く補充することです。なので水を飲むだけではなく、しっかり栄養も摂らないといけません。食事などに、右記の食べ物を上手に取り入れることができるといいですね😊

熱中症予防効果の高い食べ物

- 第1位：梅干し
- 第2位：スイカ
- 第3位：レモン
- 第4位：豚肉
- 第5位：じゃがいも

【旬の夏野菜を食べよう!】

- ビタミンたっぷり・抵抗力をつける・・・トマト、ピーマン、かぼちゃ、レモン
- 水分補給ができる・・・きゅうり、なす、スイカ
- 夏バテ防止・胃を保護してくれる
・・・オクラ
- あたたかい味噌汁も疲れた胃腸にはぴったりです。



～両野感染症情報～

7月は感染性胃腸炎やRSウイルス感染症が猛威をふるいました。保護者の皆様のご協力もあり、乗り越えることができました。ウイルスが変異し、感染力が強くなっている印象です。規則正しい生活や食事を送り、免疫力をあげて暑い夏を乗り切りましょう(^_-)☆