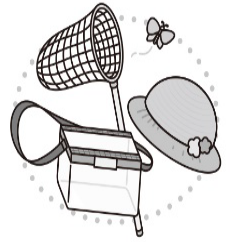


ほけんだより



令和6年6月28日
SuruSu 祝昌こども園
SuruSu 上陽こども園

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるいし、食欲もなくて、なかなか眠れない、ということが起こりがちですが大人も子どもも同じです。そのままにしておくと生活習慣が乱れ、夏バテになってしまいます。早起き、朝ごはん、入浴などで生活を整えて暑さに負けない体をつくりましょう。



～のどが痛いときは3つの「や」がおすすめ～

最近、流行している手足口病やヘルパンギーナは代表的な夏風邪です。これらの風邪は口内炎ができたり、のどに水泡ができたりします。そのため、のどの違和感や強い痛みの症状が現れます。症状が強いときは、飲んだり食べたりするのを嫌がり、体力の回復を妨げたり、脱水を招いたりするおそれがあります。そんな時は、食事の時間にこだわらず、食べやすいものを少しずつあげるとよいでしょう。本人が食べたがるのど越しのよい物を選んであげてください。

やさしい



プリン

ゼリー

すりおろしリンゴ



オレンジ・みかん・トマト

酸味の強いものは避け、口当たりのよい食材を選びましょう。

やわらかい



そうめん

にゅう麺・煮込みうどん

口の中やのどを刺激しない、飲みこみやすい柔らかい食べ物を用意しましょう。

ひゃっこい

(冷たい)



冷ややっこ

アイス

麦茶

炎症を起こしている部分は熱をもっているため、冷たい食べ物が心地よく感じられて、食べやすいでしょう。

頭をよくかいていたら注意!

お 子様が頻繁に頭をかいたり、かゆみを訴えたりしたら、髪の毛に注目してください。アタマジラミが原因かもしれません。耳の周囲、襟足、頭頂部、髪を束ねた毛根部などはアタマジラミの成虫や幼虫、卵が多い場所です。注意して見てあげてください。



アタマジラミの駆除

- 2週間ほど大人が洗髪し洗い流す
- 梳き櫛など目の細かい櫛で髪をとかす

ア タマジラミは不潔だからうつるものではありません。頭髮から頭髮へアタマジラミが移動することで感染します。園での感染拡大防止のため、もし発見したらお知らせください。

予防には、適切な駆除や毎日の洗髪、タオルなどの共用を避けるなどが有効です。



