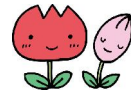


ほけんだより



平成28年4月
こでまり保育園
～第1号～

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい生活や環境に入った子どもたちは不安や緊張を感じたり、いつも以上に張りきって過ごしたりと心身ともに疲れやすくなっています。ご家庭ではゆっくり休養できるよう、普段よりも体調管理に気をつけましょう。

今年度も子どもたちの健康や体のことについて、ほけんだよりでお伝えしていきたいと思います。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごせるよう、どうぞよろしくお願い致します。

元気な1日は



朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!

ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

② たんぱく質で体温を上げる

牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③ 野菜を食べてビタミン補給

野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!



毎朝の視診! 3つのポイント!

- ① 睡眠、目覚めの調子は?
- ② 元気、機嫌、顔色は?
- ③ 食欲、便の状態は?



「いつもとちがう」は体調不良のサインかもしれません。園では登園後に子どもたちの健康視察を行っています。ご家庭でも毎朝、登園前に体調チェックを行なってみてくださいね。

感染性胃腸炎が流行っています!!

吐き気、嘔吐、下痢などの消化器症状が急におこる病気をまとめて「感染症胃腸炎」といいます。冬場に流行するイメージが強い病気ですが、春先や秋にも流行することがあり気をつけていきたいものです。症状が見られた時には早めに受診するようにしましょう。

また「嘔吐下痢症」「お腹にくる風邪」「胃腸炎」など医師によっては様々な病名で説明されることがありますが、保育園で生活していることを伝え、いつから登園可能かご確認ください。



これってOK?

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

✕ 避けたいもの

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜

消化がよくなり、水分補給にもなります。