

保健だより

保健だより2017. 9 キッズアカデミー保育園

真夏日の連続にぐったりぎみの大人とは違って、子どもたちは虫とりに水遊びに元気いっぱい！9月にはいっても、まだまだ残暑が厳しいようです。夏の疲れがでて、夏バテをおこさないように、健康管理に気を配ってあげたいですね。

9月9日は救急の日

救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ 三角巾 包帯
- ばんそうこう 脱脂綿 綿棒
- はさみ 体温計 とげ抜き
- ピンセット 熱冷まし用シート
- ポリ袋 ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など

ご家庭に救急箱の用意はありますか？

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくと安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおこなしましょう。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

● 早寝早起きで生活リズムを整える

● お風呂に入ってさっぱりする

● 汗を吸いやすいパジャマを着る



● クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく

● おなかを冷やさない



飛んでけ！夏ばて

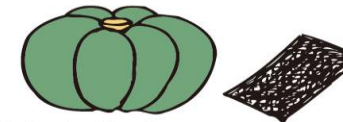
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメやトウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



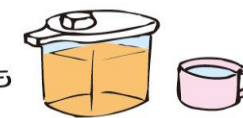
ノリやカボチャ、ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないものがお勧め