



# ほけんだより



令和5年8月  
アケボノ保育園

暑い日が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、遠出される方も多いと思います。体調やけがに気をつけながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

## お盆休み中の過ごし方

お休み中は生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといって冷房のついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。

お盆期間前に、

「けんこうのきろく」をお返しします

- ① 既往歴や予防接種歴に付け足しがあれば、記入してください。
- ② 身体発育表を見て、身長と体重のグラフに線を引いてください。(0.1.2歳児は連絡ノート、5歳児はシールノートの中にあります。3.4歳児はそのままの用紙。)
- ③ 健康診断の結果のページに保護者印を押してください。
- ④ 第2期始業式の日「健康の記録」一式を園に戻してください。

## 歯科健診の結果 (6月5日実施)

※ ( ) 内はクラスの数

	さくら (22)	たんぼぼ (16)	もみじ (21)	ちゅうりっぷ (13)	ひよこ (19)	たまご (7)
虫歯がある子 (COを含む)	7	3	4	2	0	0
不正咬合 (要観察を含む)	10	6	10	5	6	

※近年(ここ3年)虫歯がある子どもが増えています。毎日のはみがき&仕上げみがき、定期健診で予防に努めましょう。また、飲み物や間食のとりかたなどにも注意しましょう。

## 耳鼻科健診の結果 (6月20日実施)

	さくら	たんぼぼ	もみじ	ちゅうりっぷ	ひよこ	たまご
耳垢栓塞	3	2	7	3	1	0
慢性鼻炎	3	2	1	0	0	0
アレルギー性鼻炎	3	4	1	0	0	0
扁桃肥大	2	0	1	0	0	0
中耳炎(滲出性も含む)	0	0	2	0	0	0

## 眼科健診の結果 (6月23日実施)

	さくら	たんぼぼ	もみじ	ちゅうりっぷ	ひよこ	たまご
園での視力測定の結果がB以下(1.0が見えない)	8	5	19	測定なし	測定なし	測定なし
眼位、両眼視機能について検査が必要	2	1	0	0	0	0
アレルギー性結膜炎	4	0	0	0	0	0
内反症	2	1	0	0	0	0
結膜炎	0	0	1	0	1	0

## 内科健診の結果 (5月22日実施)

湿疹、肥満傾向、乾燥肌、低身長、水いぼなどの指摘がありました。アトピー性皮膚炎や皮膚の湿疹は良い状態が維持できるようケアを続けましょう。  
※健診の欠席者、指摘があったお子さんには用紙を配っています。個別で受診をお願いします。なお、健診を欠席した場合は、園医での受診となります。健診で指摘があったお子さんは、かかりつけ医を受診してください。

## 夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

### 夏バテ準備 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時も冷房をかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない

### 夏バテSTOP!

**お家でできる予防法**  
普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶(甘味のないもの)がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後(外気と室内の温度差は5℃までに)、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

その他にも  
エネルギーの源 **たんぱく質**・・・枝豆やトウモロコシ  
抵抗力をつける **ビタミンA**・・・ノリ、カボチャ、ニンジン  
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

上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

## くつの選び方

子どもの足は非常にデリケートとされています。最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもが増えています。その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。足に合っていないくつを履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足に合ったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。また、子どもの足は1年間に約1cmも伸びると言われています。半年に一度は、サイズを確認してください。

## くつを選ぶポイント

- 甲の高さと幅は合っていますか? 足に合わせて調整できる、マジックテープの付いたくつなどがよいでしょう。
- つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか? 目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選びましょう。
- くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか? 適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。
- かかとは硬くしっかりしていますか? かかと部分をしっかりと支えることで、安定した歩行ができます。かか手が手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎず。
- 素材は吸放湿性に優れていますか? 水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。