



ほけんだより 2020.8かしま

泥んこ遊びも本格的に始まります。子どもたちが少しでも快適に過ごせるように、ミストを張り巡らしました。短時間の活動ですが、子どもはとも疲れず。ご家庭でも十分睡眠をとって身体を休めてください。コロナウイルス感染症拡大防止対策も継続です。

7・8月の保健目標：夏を元気に過ごす  
暑さに負けない体をつくる

### 水分補給？



清涼飲料水に含まれる糖分・塩分  
○清涼飲料水には、果糖や果糖ブドウ糖液糖という形で糖分が入っています。

### 砂糖くらべ？

## 笑顔でごはん 好き嫌い 攻略法

幼児期の好き嫌いは、食べ慣れないことが大きな理由です。

無理に食べさせるのではなく、目先を変えたり調理法を工夫してみましょう。



#### 少しでも食べられたらほめる

もし吐き出してしまっても、チャレンジしたことをほめて次につなげます。

#### 調理法に工夫を

オムレツなど子どもの好きな料理に苦手な食材をしのばせてみましょう。すりおろしたり、細かく刻んだりと見た目を変えるのもおすすめ。

#### 食べてみたくなる体験を

自分で食材を育てたり、ごはんを作ると食への興味がわきます。わくわくする体験で食べてみたいという気持ちを育みましょう！



### 経口補水液Q&A

スポーツドリンクとの違い：一般的にスポーツドリンクは、経口補水液よりも電解質濃度が低く、糖質濃度が高くなっています。通常の水分補給であれば、スポーツドリンクでも十分ですが、脱水状態になりやすくなっている時や、脱水状態になってしまった時は、経口補水液が適しています。

## 清潔を保ってバリア！ あせも予防

汗をたくさんかく夏に気をつけたい、あせも。白や赤のポツポツができ、赤いものはかゆみも伴います。

原因は大量に汗をかき、汗の出る穴がふさがることです。しっかりと汗のケアをして、予防しましょう。



### こうして予防！

- \*吸湿、吸水性のよい衣類を選ぶ
- \*こまめに着替える
- \*クーラーを上手に使う
- \*汗をかいたらタオルでふいたり、シャワーを浴びる



### ここがキケン！

汗のたまる場所は、特に注意が必要です。

- \*首
- \*わきの下
- \*ひじ、ひざの裏など

## 夏の車でのおでかけ チャイルドシートにも暑さ対策を

### 乗る前

直射日光を受けるとチャイルドシートや金具は高温に。サンシェードや白いバスタオルをかける、保冷材で冷やすなど、子どもを乗せる前に表面温度を調節しておきましょう。



### 乗っている間

車内温度は快適でも、チャイルドシートと密着する背中蒸れやすく、あせもの原因になることも。吸湿シートやタオルを背中に入れるなど対策をして、こまめに休憩をとりチャイルドシートから降ろしてあげましょう。

