

# ほけんだより



あかねこども園 令和6年9月発行

暑い日が続く中、園では熱中症対策に取り組んでいます。こまめに水分を取ることや、部屋の風通しを良くして、子どもたちの様子を見ながら体調管理に気を付けたいと思います。ご家庭でも炎天下の外出時間に気をつけて、健康管理を大切にお過ごし下さい。



**検診があります。**

- ・検尿検査 10月3日(木) (7時~9時までに提出してください。)



※すみれ組、ゆり組、さくら組さん(3、4、5歳児)が対象です。

早めに容器などをお配りしますが、回収日当日の朝採ったおしっこを持って来てください

- ・歯科検診 10月25日 (金) 9:00~ 佐々木 隆通先生

- ・内科健診 12月12日 (木) 9:15~ 多賀 千之先生



## 発熱時の食事について

季節の変わり目に、体調を崩すことがあります。発熱時は、「体力を回復させるために食べないと」思っていないですか？風邪をひいたりすると、体は体内に入ってきた菌やウイルスと戦って、体を回復させることにパワーを使っています。そのため食べ物を消化するよりも回復にパワーを使いたい時なのです。回復にパワーが使えず消化するほうに使われてしまうと、回復が遅くなってしまいます。食欲が出てきたら、消化に負担をかけない食事を少しずつ摂るようにしましょう。食事のポイントは、砂糖と油を使用していない食事です。砂糖と油は消化に時間がかかり、長時間腸にとどまって、胃や腸に負担をかけます。なので、子どもが好むゼリー飲料やプリンやヨーグルトは砂糖がたくさん含まれているため、かえって回復を遅らせてしまいます。消化の良い食事として、お粥がおすすめですが、苦手なお子さんの場合は、ご飯と味噌汁だけで、いつもの半量にしましょう。そして、回復度合いに応じて野菜のおかず、魚、お肉のおかずを順番に追加していくようにしましょう。



## 園での発熱時について

発熱時は原則、昼食やおやつを食べずにお迎えを待つことにしています。嘔吐や熱性けいれんによる誤嚥、窒息の危険回避のためです。(飲水は適宜行っています。)そのため、お迎えの電話連絡時「食事(おやつ)はどうされますか？」とお聞きして、ご家族の了承のもと摂っていただくこととしています。また、こちらで飲食が危険と判断した場合は、ご希望にそえないこともあります。ご理解をお願い致します。