



# ほけんだより

2026年6月

カビや食中毒の心配、湿度と気温の変化により体調をくずしやすい時期です。湿度と気温が高くなると、食欲がダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をしたり、旬の食べ物に元気をもらいましょう。



## しっかり食べよう炭水化物

新陳代謝が盛んな幼児期。元気に動き回ったり、脳を活性化させるためには炭水化物が欠かせません。特に脳のエネルギー源となるのは、炭水化物の中の「糖質」だけです。炭水化物は乳幼児期に必要な摂取量が最も多く、吸収スピードも速いため、食事のかなめとなります。不足すると、体力や免疫力、体重の低下につながります。

ごはん、パン、麺類などの主食は、毎食同じ量をしっかり食べましょう。



保育園や小学校でプール遊びをするにあたり、安全に遊ぶために、以下のことに協力をお願いします。

- ・手足の爪は切ってありますか。子どもの爪は薄く思わぬケガにつながることがあります。
- ・たくさん寝て、しっかり朝ごはんを食べ、排便をすませましょう。
- ・体調がすぐれない、いつもと様子がちがうことなどありましたら、お知らせください。
- ・プールに入るか入らないかは、子どもに聞かず、おうちの方が判断してください。

## これからが旬のオクラパワー

オクラのねばねばには、便秘の予防や改善に効果があるペクチン、たんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。プール遊びの際、朝または前日の夜の排便をお願いしています。便秘気味のお子さんがいらっしやいましたら、食事にオクラ、どうですか？星形がかわいいので、保育園では給食のスープに入れたり、そうめんのトッピングに使ったりしています。

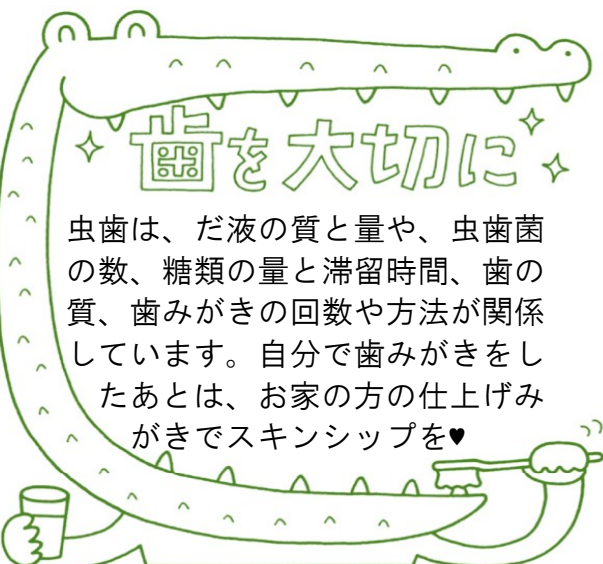
## 熱中症予防 水分はどんなものがよい？

熱中症予防におすすめされている飲料水は様々ありますが、乳幼児には水か麦茶がおすすめです。水は、純粋に体に必要な水分を補給でき、麦茶にはミネラルが含まれています。

スポーツ飲料やイオンドリンクは、塩分や糖分がたくさん入っているため、虫歯や肥満の原因になったり、腎臓に負担がかかります。また、ジュースも糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。



## 夏に流行しやすいアデノウイルス感染症



虫歯は、だ液の質と量や、虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯みがきの回数や方法が関係しています。自分で歯みがきをしたあとは、お家の方の仕上げみがきでスキンシップを♡



### 【咽頭結膜熱（プール熱）】

・高熱とのどの痛みがあります。充血、目やになど結膜炎のような症状、下痢や嘔吐をともしなうことも。  
★症状がなくなってから、2日経過するまで登園できません。

### 【流行性角結膜炎（はやり目）】

・まぶたが腫れたり、白目が真っ赤に充血し、痛みや涙が出ます。  
★医師により、感染の恐れがないと認められてから登園できます。

●アデノウイルスは感染力が強く、長期間生存する能力もあるので、タオルや食器などの共用を避けたり、手洗いをし、顔を触らないようにしましょう。