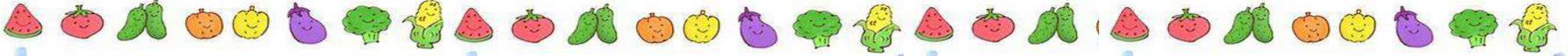




# 食育・ほけんだより

令和7年 7月号  
森川保育園

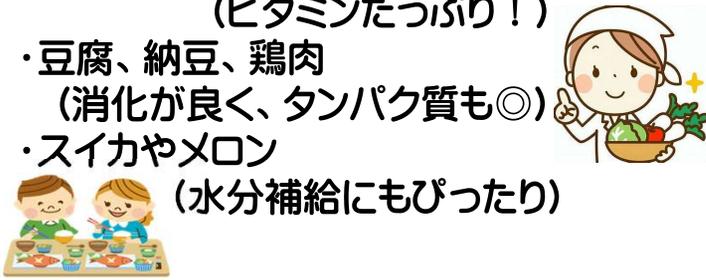


梅雨が明け、室外での活動の多くなってきました。夏はきゅうりやなすなどの野菜がおいしい時期。子どもたちに夏野菜の美味しさを伝えられるように食育活動にも取り組んで行きたいと考えています。気温が高い日も続くため、暑さ対策を考えつつ、体調管理に気をつけながらおすごしください。



## お家でもおすすめ！ 夏バテ対策食材

- ・トマト、ピーマン、きゅうり  
(ビタミンたっぷり！)
- ・豆腐、納豆、鶏肉  
(消化が良く、タンパク質も◎)
- ・スイカやメロン  
(水分補給にもぴったり)



## 土用丑の日

「土用丑の日」といえばうなぎが有名ですが、そもそも土用の丑の日は「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するための日。ご家庭でもうどんや梅干しきゅうりやスイカといった瓜を使った料理で夏バテ予防をしましょう。

## 暑さに負けない！元気な体作りをしよう



外遊びが楽しい季節になりましたが、同時に体調を崩しやすい時期でもあります。特に注意したいのが「熱中症」。子ども達は大人よりも体温調節が未熟なため、暑さの影響を受けやすいのです。お家でも、食事・睡眠・水分補給を意識して、元気に夏を乗り切れるようサポートしてあげてくださいね。

### ☆熱中症予防のポイント☆

- ①喉が渇く前に水分をとりましょう
- ②外遊びは暑さがやわらぐ朝や夕方に
- ③帽子を被り、汗をかいたら着替えをしましょう
- ④顔が赤い、ぐったりしているなどの様子があればすぐに休憩をしましょう

熱中症対策をしよう！



暑さに負けず、楽しい夏の思い出をたくさんつくりましょう！

## プールOK？ チェックリスト

子どもたちの大好きなプール遊び。元気に楽しく遊べるよう、毎朝の体調チェックをお願いします。少しでも、心配な点がある場合は、ご相談下さい。

### □熱は何度ですか？

37.5℃以上が、プールに入れない目安です。前日、熱があった時は、控えた方がいいでしょう。

### □食欲はありますか？下痢はしていませんか？

### □前日、よく眠れましたか？

### □目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことがおおいのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。

### □せき・鼻水・耳だれは出ていませんか？

### □皮膚に異常はありませんか？

傷やただれがあって乾燥していない場合は、プールは避けたほうがいいでしょう。水いぼ、とびひの治療は済んでいますか？

プールの日は、**プールカードの記入を忘れずに！！**

**記入していない場合は、プールへ入れません**ので、記入漏れがないようお願いいたします。

