




ほけんだより 8月号

令和4年8月1日
青梅みどり第二保育園
保健室

暑さが続き、体調を崩す子が増えてきました。熱中症にならないようにこまめな水分補給や室内の温度管理を行っています。お休みの日も生活リズムを整え、しっかり朝ごはんをとることを心がけましょう。気温が高いため、少し動いただけでもたくさん汗をかくので、知らないうちに運動不足になったり、食べやすい糖質や炭水化物を摂りがちです。夏は太りやすい時期でもあります。ご注意ください。




ほけん行事予定

8月3日(水) 乳児健診

9月7日(水) 乳児健診

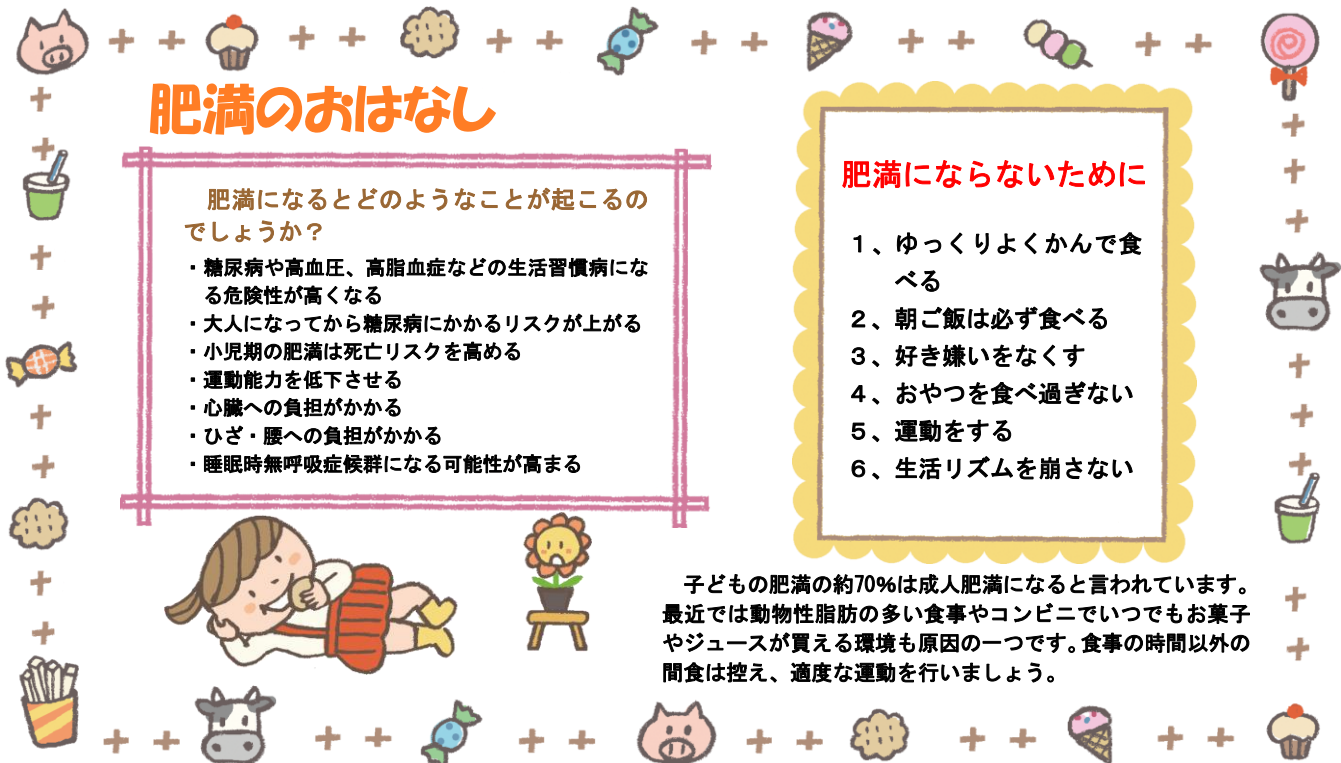
午後1時過ぎ~1時半ごろ



7月園児の感染症

新型コロナウイルス	1名
リンゴ病	1名
とびひ	1名
突発性発疹	1名

新型コロナウイルス感染症BA,5感染者数が、増加しています。特に予防接種を受けていない未就学児が増えています。手洗い、換気、消毒、マスクなどの感染症対策をお願いします。



肥満のおはなし

肥満になるとどのようなことが起こるのでしょうか？

- ・糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる
- ・大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
- ・小児期の肥満は死亡リスクを高める
- ・運動能力を低下させる
- ・心臓への負担がかかる
- ・ひざ・腰への負担がかかる
- ・睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

肥満にならないために

- 1、ゆっくりよくかんで食べる
- 2、朝ご飯は必ず食べる
- 3、好き嫌いをなくす
- 4、おやつを食べ過ぎない
- 5、運動をする
- 6、生活リズムを崩さない

子どもの肥満の約70%は成人肥満になると言われています。最近では動物性脂肪の多い食事やコンビニでいつでもお菓子やジュースが買える環境も原因の一つです。食事の時間以外の間食は控え、適度な運動を行いましょう。