

ほけんだより 7月号

令和8年7月1日
アンジェリカ東品川保育園
看護師 山崎志帆

夏は湿度が高く、汗でしっとりするため、肌が乾燥しにくい時期です。かさかさしていないので、保湿ケアがおろそかになりがちですが、夏にしっかり保湿することが、冬の乾燥に負けない肌をつくります。



夏のスキンケア、ここをチェック！

①夏こそ保湿！

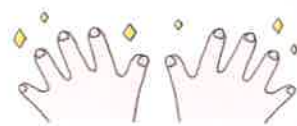
肌のバリア機能は3歳ごろにはだいぶ強くなりますが、子どもの皮膚は大人より薄く、敏感です。夏は、さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、よい状態をキープしましょう。

③日焼け止め、虫よけは正しく使って

日焼け止めや虫よけはかぶれないかどうか、少量試してから使ってください。虫よけには、揮発成分を含むものがあるので、日焼け止めに塗ってから虫よけを使うとよいでしょう。ただ、日焼け止めも虫よけも肌には刺激になるので、薄い長そでをはおらせるなど、肌の露出を避ける工夫も大切です。

②つめは短く切りましょう

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってください。



熱中症はどうして起こる？

熱中症を防ぐ4つのポイント

①気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

③暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

②水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。

④無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体温の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせます。



ほけんの行事
14～16日…身体測定
9日…0歳児健診



おすすめレシピ

☆サモサ☆

<子ども2人 大人2人分>

- 餃子の皮・・・70g
- ツナ缶・・・25g
- じゃがいも・・・125g
- コーン・・・50g
- ケチャップ・・・1g
- 塩・・・0.05g
- 揚げ油・・・適量



<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、茹でて熱いうちにつぶします。
 - ② ①にツナ、コーンを入れ、調味料と混ぜます。
 - ③ 餃子の皮に包んで半月型にします。
 - ④ 油で揚げます。
- (餃子の皮に油を塗ってオーブンで焼くと簡単にできます。)



世界の料理 「インド」

インド料理は、地域ごとの多様性とスパイスの豊富さが特徴です。北インドでは小麦、南インドでは米を主食にしています。インドには右手が「浄」という考えがあり、食事は右手で食べる文化があります。

給食では豆入りキーマカレー、おやつではサモサ風を提供します。



行事食 「七夕」

星祭りとも呼ばれ、天の川をはさんで離れて暮らす織姫と彦星が年に一度だけ会えるとされる日です。短冊に願いを書いて笹の葉に飾る風習は、日本全国で広く親しまれています。

また、七夕にそうめんを食べると無病息災で過ごせるという言い伝えがあります。



食育風景

おにぎりをにぎったよ!

5月はつき組のみなさんでおやつのごはんをおにぎりにしました。

きれいな三角形になるようにこだわって、おともだちとコツを教え合いながら何度もトライしていました。



6月はほし組のみなさんがおにぎりにチャレンジしました!

転がしたり、握ってみたり、それぞれ好きな形にして楽しんでいる様子がみられました。

Q&A

Q こどもが少食で心配です

A 食べる量には個人差がある

「まわりの子に比べて全然食べない」と悩んでいても、その子にとっては適量ということがあります。

元気に過ごしていて、母子健康手帳の身体発育曲線に沿って成長しているようであれば大丈夫です。お菓子を食べすぎたりしないように、規則正しい生活を心がけ、食事の時にしっかりおなか为空くようにすることが大切です。幼児期の間食は3度の食事以外に時間を決めて、お菓子だけでなく、おにぎりなど軽めの食事を用意すると栄養補給になります。

