

ほけんだより

ぬくもり



埼玉大学マスコットキャラクター
メリンちゃん

毎日暑い日が続いていますね。幼稚園では流行の様子はありますが、さいたま市では手足口病が例年に比べ、多く流行しているようです。一般的な手洗い、うがいが感染の対策になります。

水遊びが始まります

来週から水遊びが始まります。暑い日にはとても気持ちがよい水遊びですが、大きな事故や怪我につながることもあります。毎朝体調の確認をよろしくお願いいたします。



朝食を食べてきましょう

水遊びは体力も使います。朝食を必ず食べてから登園してきてください。

爪を切りましょう

爪が伸びた状態だと、爪がはがれやすくなります。また、自分や周囲の人を傷つけてしまうこともあります。爪を確認し、定期的に切るようお願いします。

こんな時は熱がなくても水遊びは控えましょう

- ・下痢をしていたり、お腹の調子が悪い時
- ・皮膚にジュクジュクと湿った湿疹がある時

*水遊びの期間、目や鼻耳、皮膚の症状で病院にかかる場合は、水遊びをしてよいかの確認をお願いします。



交通安全教室を行いました

交通安全教室では浦和警察の方に来ていただき、横断歩道の渡り方などの話を聞きました。

普段お子さんを乗せて2人乗りや3人乗りで自転車を利用している方もいると思います。自転車で倒れてしまった時、大人が動けなくなってしまうたら、一緒にいたこどものショックはとても大きいです。自分の身体と、こどもを守るためにも、大人の方もヘルメットを着用するようお話がありました。



うなぎ、だけじゃない!土用の丑の日

「土用」は季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間のことです。そんな「土用」の丑の日に食べると良いとされているのが、「う」のつく食べ物です。

● うなぎ		● うどん		● うり	
● 梅干し		● 牛肉		(きゅうりやすいかなど)	など

よく知られているうなぎの他にもさまざまなものがあります。これらの食べ物は消化吸収や疲労回復、エネルギー補充によいものばかりです。どれも体調を崩しやすい季節の変わり目にぴったりのものなので、食事に取り入れてみてください。