



ほけんだより



令和5年6月30日 NO.4

札幌市立ひがしなえぼ幼稚園

保健室

プール遊び期間の健康調査について

6月27日～大型プールを園庭に設置して、プール遊びを行っています。天気の良い日は毎日プールに入ることを想定して、以前使用していた「健康調査カード」のファイルにプリントを追加したうえで、必要事項を記入して毎日お持ちください(1学期終了まで)。

また、紛失等で手元にないという方は、養護教諭までお知らせください。

夏のお弁当にぴったりの食材

傷み防止になる食材



油

炒め物など油を使ったおかずは傷みにくい!



酢

お弁当のごはんの炊飯時に**1合あたり小さじ1**の酢を入れると傷み防止に! 酢の酸味は炊飯時にとんでしまうので味は変わりません!

殺菌効果のある食材



梅干し



にんにく



大葉



しょうが



バジル

おすすめ おかず

- 生姜焼き ○甘酢あん
- 大葉の肉巻き
- 野菜のマリネ
- 唐揚げ(揚げ物)
- きんぴら
- 漬物(汁気をきって水分を少なくする)



熱中症予防になる食材



梅干し

経口補水液1本分のナトリウム

経口補水液1本分のカリウム!皮付きのまま小さく切ってラップにくるむと○



バナナ

夏のお弁当にNGな食材

- じゃがいも・里芋・カボチャなどのイモ類(でんぷんが多く傷みやすい)
→ポテトサラダ、ポテトコロッケ、ポテト など
- 煮物(汁気が多く傷みやすい) ○おひたし(水分が多く傷みやすい)
- 生野菜 ○たらこ・明太子



夏のお弁当作りで気を付けるポイント

- ①中までじっくり火を通す
- ②濃いめの味付けにする(薄味だと痛みやすい!濃い熱中症対策にも○)
- ③素手で詰めない(手に雑菌がついているため夏は特に気を付ける)
- ④お弁当箱に詰める前に**具材をしっかりと冷やす**(蒸気が痛む原因に)
- ⑤保冷剤を入れる(目安として25度を超える日は入れると安心です)
- ⑥水分の多い食品・おかずは避ける。

健康診断が終わりました！

6月14日の歯科検診をもって、今年度の健康診断の全日程が終了しました。保護者の皆様におかれましては、今年度も事前準備などたくさんの御協力ありがとうございました。結果につきましては、医師による精密検査が必要と判断したお子さんには黄色いお知らせ用紙をお渡しています。それ以外のお子さんは今回、「内科健診」「眼科検診」「耳鼻科検診」「歯科健診」の結果を記入した健康カードをお返ししていますので、そちらにて御確認をお願いいたします。封筒と健康カードの返却は7月7日(金)までをお願いいたします。また、欠席などにより健診が受診できなかったお子さんは、お時間のある時に定期健診としてそれぞれの病院を受診することをお勧めいたします。

今年度の健康診断では、前号でもお知らせしたとおり、健診でどんなことをするのか・何のためにするのかわかるように、事前指導と前日の練習を丁寧に行いました。はじめは怖がったり、嫌がっていた子ども、回数を重ねるごとに自信をつけて、上手に健診を受けられるようになっていましたよ♪

