



猛暑が続いています。子どもたちは、暑さのなかでも夢中になって遊びますね。
冷たいものばかりを好み、体に負担をかけてしまうことも…。
感染症も流行しているのです。丈夫な体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べ、
規則正しい生活をするようにしましょう。

夏の飲み物



暑い日には、冷たい飲み物がとてもおいしいですね。
つつい夏に増えがちな甘い飲み物には要注意！
ジュースや炭酸飲料などには見えないたくさんの砂糖が隠れています。
甘い飲み物ばかり飲んでしまうと、むし歯や肥満にもつながります。
普段の水分は水やお茶で。ジュースなどを飲むときは、コップに移したり、水を混ぜて
うすめて飲んだりと飲みすぎない工夫をしましょう。
食事にスープや味噌汁をつけるなど、汁物で温かい水分をとることもおすすめです。

炭酸飲料	約 55g
スポーツ飲料	約 30g
乳飲料	約 55g

500ml のペットボトル 1 本分の
砂糖が入っている量

あせも

暑くなってきて、あせもがでるお子さんが増えてきました。あせもは、汗のどる
穴がつまり、皮膚の内側に汗がたまって
炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が
でます。汗をかいたらこまめに拭いた
り、洗ったりして皮膚を清潔に保ちま
しょう。また吸湿性、通気性のある衣服を
選び、汗をかいたら服を着替えると良い
です。かゆみがある時は冷たいタオルで
冷やすなどなるべくかかないようにしま
しょう。



爪はのびていませんか

虫刺されなどかきむしって皮膚を傷つけ
るととびひの原因になることもあります。
爪は短く切りましょう。
1 週間に一度は確認をお願いします。

園の感染状況

感染性胃腸炎 2 件（他胃腸炎症状多数）
7 月下旬から新型コロナウイルスの感染者
が複数名確認されました。船橋市内では
RS ウイルス、手足口病、ヘルパンギー
ナ、溶連菌感染症も流行しています。園で
も引き続き感染対策実施し、保健所から指
示があった場合は随時お知らせ致します。