



8月 ほけんだより

2026年度 健生



夏に流行しやすい感染症に注意が必要です。お盆休みに入られるご家庭も多いことと存じます。お休み中も、1日3食を食べ早寝・早起きと規則正しい生活を心掛けて健やかに過ごしてくださいね。

～この時期に注意が必要な感染症～

手足口病

《症状》手、足、口に発疹が出来る病気。夏に流行することが多く、よだれや便を介して感染します。

口の中の発疹の痛みにより食欲が落ちることもあり、水分を摂る事も嫌がりがちです。

《ホームケア》こまめに水分を摂り、のどごしが良い食事がおすすです。

熱が下がり、普段通りの食事がしっかり取れるようになることが登園の目安です。



ヘルパンギーナ

《症状》突然の高熱と口の奥に赤みや水疱ができ、喉の奥が激しく痛むことが特徴です。咳やくしゃみ、水膨れや便に触れることで感染します。

症状が軽ければ1～4日ほどで解熱します。

《ホームケア》発症後は手足口病と同様に、食べやすい食事の工夫が必要です。

★原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。適切な手洗いうがいをするのが大切です。



水分の補給方法について

のどが渇いたときにはすでに脱水が始まっています。胃腸に負担がかからない様にこまめに少量ずつ摂ることが必要です。脱水症状が進行すると、尿の回数や量が少なくなり、また色が濃くなるので、脱水のサインかもしれません。

○水分が多い食事や果物を取り入れる

トマト、きゅうり、スイカなど夏野菜や果物にはミネラルも多く含まれるので、汗をかく夏場の水分補給に適しています。

○甘い飲み物は控えめに

基本的には麦茶などのミネラルが多いお茶が水分補給に適しています。ジュースやスポーツドリンクは糖分が多く含まれるので、2倍に薄めてコップ1杯だけなど決まった量を飲むとよいでしょう。



保育園のメニューを家庭で

♪タンドリーチキン♪

時間があるときに鶏肉に下味をつけておき、夕食時に焼くだけで出来上がり!!

ブロッコリーやパプリカなども一緒に焼いて添えるとバランスの良い1品になります。

【材 料】(幼児人分)

鶏もも 200g カレールー甘口(粉) 10g めるま湯 15g ケチャップ 8g ウスターソース 4g
にんにく 1g ヨーグルト(加糖) 18g

【作り方】

- ① 鶏ももを食べやすい大きさに切る。
- ② カレールーはめるま湯で溶かし、ケチャップ、ソース、にんにく、ヨーグルトを混ぜ合わせる。
- ③ ①を②に漬け込む(20分以上)。
- ④ ウォーターグリルで焼く。(フライパンで中火で両面焼いてもよい。)