

7月 ほけんだより

2026 年度 健生

気温・湿度共にぐんぐん上がり、厚さのピークを迎える時期です。園では子どもたちの汗対策・熱中症対策をはじめ、健康管理には十分気をつけていきたいと思います。

とびひ（伝染性膿痂疹）

虫刺されや湿疹・あせもなどを掻いた後の小さな傷に細菌が皮膚の表面に感染することで発症する夏に多い病気です。

直接接触：かいた手で他の部位や、他人に触る

間接接触：タオルや衣類を介して感染

★傷口を清潔に保ち、かきむしらないように注意しましょう。

★タオルは別々に使用しましょう。

とびひ可能性の症状

こんな症状があれば、できるだけ早く皮膚科や小児科を受診しましょう。

- 水泡ができた
- 水泡が破れ、皮がむけて、ジュクジュクしている
- 黄色い厚いかさぶたができた
- かゆみが強く、かきむしってしまう
- あっという間に数が増え、体中に広がった

保育園では、長時間にわたり集団生活をする為感染リスクが特に懸念されます。放置すると重症化しやすく、早急な対処が求められます。



子どもの食べる意欲を育む

「食べる機能」に合わせて料理を作る！

人は食べ物の硬さ、大きさ、粘りなどの特徴を舌やあごで感じその感覚に応じて噛み方・飲み込み方を変化させていきます。食べる機能が未発達な子どもは、これらが上手にできずに嫌がる場合があります。大きさや柔らかさを変えてみると食べられるようになることがあります。園では、食欲が落ちやすい暑い時期は形態を落として、小さ目・柔らかめにしています。

初めての食材は食べなれた味付けにする！

子どもには「初めてのものを避ける」という防御本能が備わっています。これは1歳を過ぎると強まり、2～6歳でピークに達します。食経験が少ない子どもの食事は、安心して食べられるように工夫しながら食べる意欲を引き出しましょう。

保育園のメニューを家庭で

♪ 麻婆豆腐 ♪

辛味は入らないマイルドな味の麻婆豆腐。園の人気メニューです。コンソメ+ごま油で中華あじに仕上げています。離乳食は、しょうが・白ネギ・ごま油を抜き、全体的に薄味に調理します。

【材 料】 幼児 4 人分

木綿豆腐 240g 豚ひき肉 80g 白ネギ 40g 玉ねぎ 80g 油適宜
こいくちしょうゆ大さじ 1/2 合わせみそ大さじ 1/2 砂糖小さじ 1 酒小さじ 1
コンソメ小さじ 1/2 しょうがチューブ 1cm位 水 60ml かたくり粉大さじ 1 ごま油小さじ 1

【作り方】

- ① 玉ねぎ、白ネギはみじん切り、豆腐は 1cm 角に切る。玉ねぎはレンジで温めて柔らかくしておく。調味料、水は合わせておく。
- ② フライパンに油を敷き、白ネギを炒め香りを出し、合いびき肉、玉ねぎを炒める。
- ③ ②に豆腐を加え、①の調味料+水を入れしばらく煮て、最後に水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ごま油を回しかける。