

ほけんだより6月



2026年6月

江戸川区立船堀幼稚園

子どもたちの健康診断が終わりました。腎臓検診をはじめ、保護者の皆様にはご協力いただきありがとうございました。

元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

② たんぱく質で体温を上げる
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることで、たんぱく質をとりましょう。

③ 野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ 正しい水分補給はどっち？

① 飲み方は？
A 1回にたくさん飲む
B 1回分は少なめに、回数を多く飲む

② 飲むなら？
A 炭酸飲料やジュース
B 水や麦茶

③ いつ飲む？
A のどが渴いたら飲む
B のどが渴く前から飲んでおく

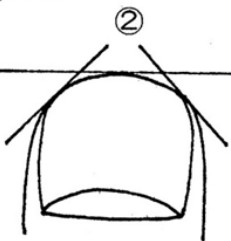
爪と足のケアをお願いします

熱中症予防のためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう

これからは、はだして砂場遊びや水遊びをたくさんします。お子さんの爪は定期的に切ってください。

爪の切り方

- ① まっすぐに切る
② 引っかからない程度に角を落とす
やすりをかける
- 爪の切り方は手も足も同じです



指先の皮膚が見えるのは深爪です
深爪の状態は指先が守られず、
力が入りません

足もよく洗いましょう

足は、1日に200mlの汗をかいています。足の指と爪まわりはデコボコが多いので、泡立てた石けんで包み込むように手を使って洗います。爪まわりは、爪ブラシなどで汚れを取りましょう。また、上履きは毎週洗う、靴下をこまめに取り換えるなど、清潔を保ちましょう。