



8月のほけんだより

令和5年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子



夏真っ盛りです。お休みには、遊びに行くことを心待ちにしている子どもたちも多いのではないのでしょうか。海や山などに出かける方もたくさんいらっしゃると思います。事故や怪我のないよう、お子様から目を離さず楽しい思い出をいっぱい作って下さいね！熱中症対策も感染症対策も万全にお願いしますね！

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをとくさんとする
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテ STOP!

お家でできる予防法

水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりと取りましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



7月の感染症

ヘルパンギーナ…4名
ヘルパンギーナ疑い…1名
RS ウィルス感染症…2名
RS ウィルス感染症疑い…1名

まだまだ暑い日が続きます。免疫力を低下させないよう、今一度、生活リズムの見直しをお願いいたします。

夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱(アデノウイルス感染症)」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」、なども、子どもがかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。呼吸器疾患「RS ウィルス感染症」も流行しています。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

鼻の日

8月7日は「鼻の日」です

鼻の役割とは

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- においをかぎます。

鼻を大切に!

鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましよう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意ましよう。