



ほけんだより・8月

令和6年7月31日
四つ木なかよし保育園
看護師

猛暑が続いています。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。体を動かした後は、モリモリご飯を食べて、しっかりと睡眠をとりましょう。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下です。冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏りがちです。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、条件が重なって体調を崩す場合が多いようです。



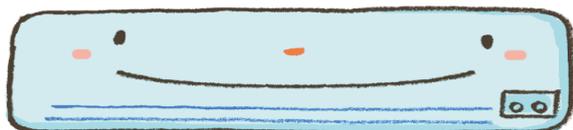
夏バテ予備軍チェックリスト

- 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
- 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

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣をつけましょう。水分補給もしっかり行ないましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。みそ汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。室内でも熱中症になってしまう危険があります。睡眠不足に注意し、規則正しい生活をこころがけましょう。



室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手に使うことで温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して室内の温度が一定に保たれます。お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないように工夫しましょう。

また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかチェックしましょう。冷やし過ぎて寝冷えしないよう注意し、お腹にはタオルケットなどをかけましょう。



あせも



汗が乾きにくいところにある汗腺がふさがって炎症を起こし、赤い湿疹が出てかゆくなります。首、手足のくびれた部分、わきの下、背中、おしりなどにできます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが1番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。

手足口病・ヘルパンギーナ

7月に入り、手足口病、ヘルパンギーナが園内でも流行しています。手足口病については、全国でもこの10年間で最も流行しており、この先1か月は続くと言われています。いずれもアルコール消毒は効きにくいので、**せっけんを使ってこまめに手洗い**をしましょう。詳細につきましてはコドモンで配信した「感染症のお知らせ」や当園1階の保健コーナーをご参照ください。

●7月の欠席状況理由

発熱・鼻水・咳・下痢腹痛・突発性発疹
手足口病・ヘルパンギーナ・アデノウイルス



●0歳児健診(もも組)

8月21日(水) 10時30分ごろ～

体調不良時は無理せずに欠席をお願いします。