



# ほけんだより 8月号



令和3年8月2日  
みちのこ保育園

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、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。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。

## 夏休みの過ごし方



夏休みは生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。



### 海へ行く時は…

日焼け止めをつけ、ビーチパラソルなどを使用して、直射日光に当たらないようにしましょう。砂浜では足の裏をやけどしないようにビーチサンダルを履かせるようにします。また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。



## 寝冷えに 気を付けましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



## RSウイルス感染症

RSウイルスが流行しています。症状が出た時は早めの受診をお願いします。

### しょうじょう 症状

◎高熱  
38℃以上の発熱

◎鼻水

◎咳などの呼吸器症状

重症化するとゼーゼー、ヒューヒューといった喘鳴や陥没呼吸、呼吸困難も



### ウイルス

RSウイルス

### せんぷくきかん 潜伏期間

4~6日

### かんせんけいろ 感染経路

咳やくしゃみによる  
「飛沫感染」「接触感染」