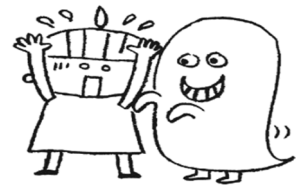


8月 ほけんだより



令和2年
8月1日
発行

7月は雨続きの上じめじめと蒸し暑い日が続き体調を崩す子どもも多く見られました。梅雨明けから急に暑くなり、体がこの暑さに慣れていません。8月は医療機関もお盆休みなどで休診になる所が多くなります。ゆったりとしたスケジュールで過ごすようにしましょう。

また、新型コロナウイルスなどの感染症対策も継続して行っています。

***今月8/20(火)に健康カードをお持ち帰り頂き、御記入をお願いします。8月中に担任迄お持ちいただくようお願い致します。**

夏を乗り切る為に、どんなことに気を付けるといいの？

①食事をしっかりとる

・夏バテをしないために、食事はタンパク質や、ビタミンをしっかりととりましょう。

②水分をしっかりとる

・暑い時は汗をかいて体温調節をしています。体内の水分が不足すると汗が出ず、体温が上がってしまいます。汗をかいたらまず、水や麦茶など水分補給をしましょう。甘いジュースでは余計にのどが渴いてしまったり、食欲がなくなってしまいます。

③汗をたくさんかこう

・私達の体は、汗を出して体温を下げる働きをしています。クーラーが効いている所に長くいると、この力がうまく働かなくなってしまいます。

④クーラーを上手に使いましょう

⑤皮膚の清潔に気を付けましょう

・子どもは肌がデリケートで新陳代謝が盛んです



早寝早起き朝ごはん
規則正しい生活をしま
しょうね！

蚊に刺されると何故かゆくなるの？

寝苦しい夜、「プウ〜ン」と耳元で聞こえるあの音で余計眠れなくなりますよね。蚊は血を吸うとき、血を固まらせないで吸えるように針の先から唾液を出しています。蚊の唾液に含まれているタンパク質が、アレルギー反応を起こして、赤くはれたり（ぼわーんと腫れるあの症状！）、かゆくなったりするのです。

流水で清潔にし、虫刺されの軟膏を塗りましょう。また、蚊に刺されや、あせもでかきむしってしまうことでとびひになりやすくなります。爪を切っておくことも大切です。

あせも…ブツブツの正体

あせも(汗疹)は、頭、額のはえぎわ・首・脇・おむつの当たる部分など汗をかきやすく、たまりやすいところに目立ちます。汗の出る出口が、汗やほこり、垢などでふさがり、汗が皮膚の中にたまり炎症を起こしたものです。かゆみを伴い、ブツブツが増えるようなら受診をお勧めします。

汗をかいたらそのままにしないでこまめに拭いたり、シャワーで汗を流しましょう。

7月の感染症

突発性発疹

2名

ウイルス性胃腸炎と診断されていなくても下痢が続くことで小さな子は脱水症状などを起こしてしまう可能性があります。普段と同じ食事がとれるようになり、機嫌がよくなってから登園するようにお願いします。登園時は医師による意見書が必要になります。

***体調不良の時には保育のしおりのご確認をお願い致します。**