

8月 ほけんだより



令和3年8月1日発行

7月は、はじめと蒸し暑い日が続きました。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。生活リズムを出来るだけ崩さないようにして、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。今年はRSウイルスが大流行しています。0歳児や1歳児が初感染した場合は症状が重くなったり、乳幼児の重症呼吸器感染症で呼吸困難や気管支炎、肺炎により入院をされてしまう方がいます。症状があったら早めの受診をお願い致します。

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渇いてしまったり、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

⑤皮膚を清潔にしましょ



早寝早起き朝ごはん
規則正しい生活を
しましょね!

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、あせもを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ね。

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

急性胃腸炎
風邪症状

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。**