

8月 ほけんだより



令和4年8月1日発行

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。暑くなると体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え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。

まだまだコロナウイルスが変異をしながら流行し落ち着きません。10歳以下の感染者も増えています。また、RS・アデノウイルスや胃腸炎などの夏に流行する感染症による同時感染の危険性があります。小さな子どもは重症化することもあります。今後も気を緩めることなく感染症対策を行っていきます。ご家庭での体調観察や体調管理もよろしくお願い致します。*** 今月 8/10 (水) に健康カードをお持ち帰り頂き、御記入をお願いします。8/19 (金) 迄に担任へ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、朝ごはんは必ず食べてきて下さい。食事はタンパク質や、ビタミンなどバランスよくとりましょう。汗をかくと消化液の分泌も減り消化機能が低下します。また、1日に2~3Lの汗をかくことで体内から約1~2mgの鉄が失われます。貧血により、疲れやすく立ちくらみなどの原因になります。

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。汗をかく前に水や麦茶などで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皮膚を清潔にしましょう

・子どもは肌がデリケートで新陳代謝が盛んです。

⑥休息、睡眠をとりましょう

ウイルスや感染性の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、普通のうんちが出たことを確認し機嫌がよくなってから再度受診し、意見書に医師に記入をしてもらってから登園するようにお願いします。保育園に意見書をお持ちになり、登園されても下痢をしている、食欲がない、水分が取れない、ぐったりしているなどの症状がみられた時にはお迎えをお願いいたします。子どもは急変が速く、脱水の際には命の危険の可能性があるので保育園では慎重に対応させていただきます。*** 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。**

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。また、爪を短く切って傷を作らないようにしましょう。



7月の感染症

- * 嘔吐、下痢などの胃腸炎…多数 (意見書)
- * アデノウイルス感染症 (意見書)
- * 手足口病 (登園届)
- * コロナウイルス感染症 (登園届)
- * 原因不明の発熱…多数