

8月のほけんだより

令和4年8月1日 あいあい鳳保育園

本格的な夏がやってきました。暑さで食欲がなくなったり、冷房などの影響で体調を崩しやすい季節です。熱帯夜で寝苦しい日もあったりと、体力も消耗しがちです。睡眠や食事をしっかりと、規則正しい生活習慣で夏バテを予防しましょう。

規則正しい生活で、暑さに負けないようにしましょう



【早寝・早起きを心がけましょう】 朝決まった時間に起きる習慣をつけ、早寝早起きのリズムを作りましょう。

【朝ごはんはきちんと食べましょう】

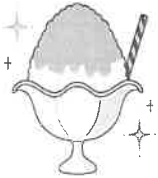
朝ごはんは、からだが活動するための準備を整えます。

生活リズムを整えよう!

しっかり朝ごはんを食べて1日を気持ちよくはじめましょう。



【冷たいものの食べ過ぎに注意しましょう】 冷たいものとり過ぎは、胃腸の働きを弱め、食欲低下や下痢の原因となるだけでなく糖分の摂り過ぎにもなります。少しだけなら、涼しくもなり元気がでますが、食べ過ぎると腹痛や食欲低下の原因にもなります。



【エアコンの使い方】 設定温度が低すぎると、体に負担がかかります。

エアコンを上手に使うって温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと

エアコンは上手におおう

空気が循環して温度が一定に保たれます。またスーパーなど冷房のきつい場所は、体温調節機能の未熟な乳幼児にとって体の負担になります。上着などで調節してあげましょう。



夏のやけどに注意しましょう

日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっています。公園などで遊ぶときは、十分に気をつけるようにしましょう。



夏に多い子どもの皮膚トラブル



【日焼け】日ざしの強い場所に数時間いるだけで、真っ赤に日焼けしてしまうことがあります。日焼けしてしまったら、冷たい水で湿らせたタオルを当てたり、氷で冷やすようにしましょう。日焼け後は、できるだけ日光を避け、ゆっくりとからだを休ませましょう。ビニールプールを用いて水遊びするときも、日ざしの強い時間帯は避け、陰になる場所に設置するなど工夫して遊びましょう。

夏風邪と新型コロナウイルス感染症

7月は乳児クラスで、RSウイルス感染症でお休みされたお子さんが多くいました。これからの時期、「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水疱のできる「手足口病」など、子どものかかりやすいウイルス性の夏風邪に注意が必要です。また、新型コロナウイルス感染症が多発しています。体調が思わしくない時は、医療機関を受診するようにしましょう。

【お願い】健康状態が思わしくない時は、登園を控えて下さい。発熱等が見られた場合は、平熱になってから24時間経過しての登園にしてください。ご家族(同居家族)においても、体調が思わしくない時は、園児の登園も控えてください。近親者等、コロナ陽性や濃厚接触者に該当になった場合は、必ず連絡のほどよろしくお願いたします。

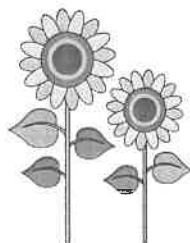
今月の保健行事

* 乳児身体測定(0~2歳児)

・・・8日(月)

* 幼児身体測定(3~5歳児)

・・・4日(木)



7月感染症発生状況

* RSウイルス感染症・・・7名

* とびひ・・・1名

