



ほけんだより

令和5年8月1日 あいあい鳳保育園

猛暑日になる日もあり、毎日暑い日が続いています。暑さに負けず水あそびやプール、感触あそび等を楽しんでいます。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。睡眠や食事をしっかりと、規則正しい生活習慣で夏を元気に過ごしましょう。

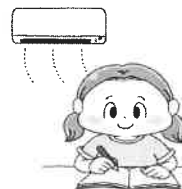
規則正しい生活リズムで、夏バテを予防しましょう

【睡眠をしっかりとる】睡眠不足だと疲れがとれません。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。

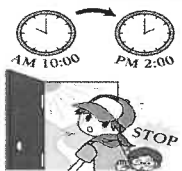


【栄養バランスの良い食事をとる】冷たいものとり過ぎは、胃腸の動きを弱め、食欲低下や下痢の原因となるだけでなく糖分の摂り過ぎにもなります。少しだけなら、涼しくもなり元気ですが、食べ過ぎると腹痛や食欲低下の原因にもなります。しっかり朝ごはんを食べて、からだ活動するための準備を整え1日を気持ちよくはじめましょう。

【エアコンで部屋を冷やしすぎない】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って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと空気が循環して温度が一定に保たれます。



夏のやけどに注意しましょう



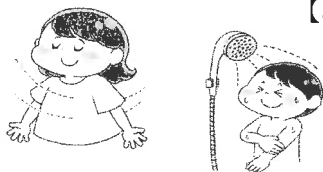
日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっています。地面からの照り返しも強く公園などで遊ぶときは、十分に気をつけるようにしましょう。

10時から14時ぐらいは紫外線も強いので、外出を避けましょう。



夏に多い子どもの皮膚トラブル

【あせも(汗疹)】たくさん汗をかいたとき、汗の出る管が詰まって起こります。



- *おむつはこまめに取り替える
- *吸水性、通気性のいい服装を選ぶ
- *汗をかいたら、やさしく拭いてあげたり、シャワーで汗を流す
- *お風呂からあがった後は、少し熱が冷めてからパジャマを着る



今月の保健行事

- *乳児身体測定(0~2歳児)
 - ・・・10日(木)
- *幼児身体測定(3~5歳児)
 - ・・・8日(火)



7月感染症発生状況

- *ヘルパンギーナ・・・5名
- *新型コロナウイルス感染症・・・2名
- *ヒトメタニューモウイルス感染症・・・2名
- *とびひ・・・1名



川での水難事故の報道ニュースが相次いで流れています。水辺で遊ぶ時は、大人と一緒に過ごし、十分に気をつけましょう。