

ほけんだより 8月

令和2年8月1日 あいあい浜寺中央こども園

例年より遅い梅雨明けですが、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑さに負けず、子どもたちは元気いっぱい毎日過ごしています。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くなります。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】

早く寝て、しっかり睡眠をとり、朝決まった時間に起きる習慣をつけ、毎日健康に過ごしましょう。



【朝ごはんはきちんと食べましょう】

朝ごはらは、からだが活動するための準備を整えます。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】

冷たいもののとり過ぎは、胃腸の働きを弱め、食欲低下や下痢の原因にもなります。少しだけなら、涼しくもなり元気がでます。冷たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷え過ぎは夏カゼや夏バテのもとになります。

夏に多い子どもの皮膚トラブル

【とびひ(伝染性膿痂疹)】 虫刺されや小さな傷口に細菌が感染して起こります。かきむしらないよう、爪を短く保ち、虫刺されには流水や水で冷やしたりかゆみ止めを塗っておきましょう。

※虫よけシールや虫パッチは、小さな子どもには、誤飲の危険にもなるため、園には貼って来ないようにしてください。



【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。

自宅でビニールプールで水遊びするときも、陰になる場所に設置したり、日ざしの強い時間帯は避けましょう。

【あせも(汗疹)】 たくさん汗をかいたとき、汗が出る管が詰まって起こります。あせも撃退しましょう

- 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、やさしくふいてあげたり、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
- エアコンや扇風機を上手に活用しましょう



今月の保健行事

- * 乳児身体測定(0~2歳児)
...18日(火)
- * 幼児身体測定(3~5歳児)
...19日(水)

夏カゼに注意



手洗い・うがいをしっかりと

3密(密閉・密集・密接)を避ける生活の工夫をし、新型コロナウイルス感染症に、充分気をつけましょう。予防の基本、手洗い・うがいを習慣化し楽しい夏をお過ごしください。

