

ほけんだより 8月

令和3年8月1日 あいあい浜寺中央こども園

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、からだを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。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。

【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

あせもを予防するために



今月の保健行事

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



7月感染症発生状況

- * RSウイルス感染症... 7名
- * とびひ... 2名
- * 手足口病... 1名

