



# 8月 夏バテごより

令和6年8月1日 あいあい鳳保育園

澄み渡る青空の中、毎日暑い日々が続いています。猛暑日になる日もありますが、日陰や時間を工夫しながら水あそびやプール、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くなりますので、睡眠や食事をしっかりとって規則正しい生活送りましょう。

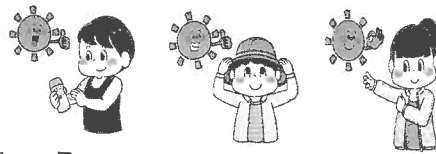
## 日焼けに注意しよう!

暑い日々が続いていますが、この時期は、家族で海水浴に行ったり、プールに行ったりと楽しみがいっぱいですね。日焼けは太陽光(紫外線)を浴びることによって皮膚が赤く炎症してしまう症状です。重度の場合はやけど後のように赤く腫れて痛みを伴います。

**対策** 日焼け止めを塗る

つばの広い帽子をかぶる

衣服は風通しの良い服や、白っぽい服を選びましょう。



## 日焼け後の対処

冷やす⇒保冷材や水に濡らしたタオルで冷やしてあげましょう。

保湿する⇒皮膚のバリア機能が低下しているので保湿してあげましょう。

水分補給⇒体全体の水分が失われ脱水つながる可能性もあります。水分補給は肌の早期回復に役立ちます。川での水難事故の報道ニュースが相次で流れています。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。



## 規則正しい生活リズムで、夏バテを予防しましょう

【睡眠をしっかりとする】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。朝ごはんは1日のエネルギーになります。からだを活動するための準備を整えます。



【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うって温度調節をしましょう。風が直接当たらないように工夫しましょう。



## 今月の保健行事

- \*乳児身体測定(0~2歳児)
  - ・・・6日(水)
- \*幼児身体測定(3~5歳児)
  - ・・・7日(水)



## 7月感染症発生状況

- \*咽頭結膜熱・・・3名
- \*手足口病・・・2名
- \*とびひ・・・1名
- \*マイコプラズマ肺炎・・・1名
- \*新型コロナウイルス感染症・・・2名

