

# ほけんだより

ジメジメと蒸し暑が続いています。屋外だけではなく屋内でも熱中症の危険がありますので室温・湿度管理が難しい時期ではありますが、エアコンなどを上手に使い、こまめな水分補給・食事・睡眠などきちんととり、元気に夏を楽しみましょう。

## ～夏を元気に過ごしましょう～

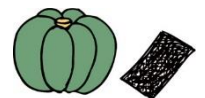
### ＜水分補給＞

人は汗をかくことで体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗が出ず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいのでこまめに水分補給を行きましょう。



### ＜きちんと栄養をとりましょう＞

暑さで食欲がなくなったり、体力が激しく消耗したりします。夏バテをしないようにタンパク質やビタミンをとりましょう。夏野菜や果物はオススメです。

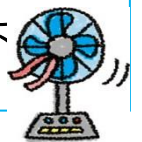


### ＜お肌のケア＞

子どもはお肌がデリケートで新陳代謝が盛んです。特に夏はあせもや虫刺されからとびひになることもあるので注意が必要です。汗をかいたらこまめに拭いたり着替えをしましょう。

### ＜室温管理＞

室温、気温が高ければ室内でも熱中症になります。外気と室内の温度差は5℃までが理想です。体温調節がうまくできない乳幼児は直接クーラーの風が当たらないよう配慮が必要です。



## ～手足口病に注意～



現在、都内で大流行している手足口病。みさと保育所でも感染報告がありました。手や足、口の中、お尻や皮膚の柔らかい部分に赤く小さな発疹や水疱ができます。あせものように見えて実は手足口病だったという報告もあります。

手足口病は子どもだけでなく大人にも罹患します!! 接触感染のため兄妹間での飲み物の共有や、口に入れたおもちゃなども感染源となるので気を付けましょう。治った後も、2～4 週間は便にウイルスが排出されるのでしっかりと手洗いを行きましょう。

熱が下がり、普段通りの食事ができるようにになれば登所は可能です。

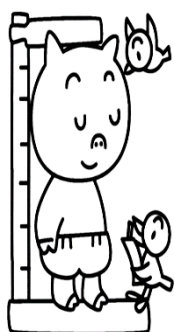
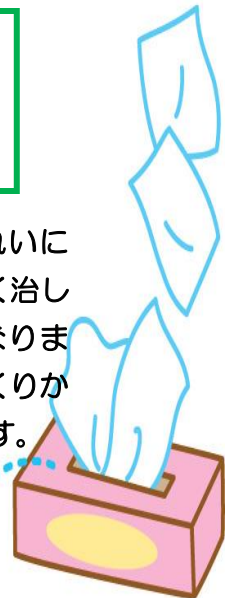


## 8月7日は「鼻の日」です

鼻はにおいをかぐだけではなく、いろいろな働きをしています。

- ① 呼吸をする
- ② においをかぐ
- ③ 声の音色を出す

鼻をかむことは鼻の中をきれいにするだけではなく、風邪を早く治したり中耳炎にもなりにくくなります。強くかまず片方ずつゆっくりかむことが鼻を痛めないコツです。



### 8月の身体測定

ひよこ組：8日    りす組：9日  
 あひる組：5日    うさぎ組：7日  
 ぞう組：6日    きりん組：1日

★ 乳児健診：8日 10:00～

全国的にも手足口病が流行していますので、手洗い・うがいなどで予防をしていきましょう。7月に入り嘔吐のお子さんが多くいました。保育所で嘔吐や下痢で汚ってしまった衣類は、感染拡大防止のため洗わず、そのまま袋へ入れお返ししています。ご協力をお願いします。  
これから本格的な夏が始まります。暑さは体力を消耗します。水遊びもありますのできちんと朝ごはんを食べて元気に登所するようにしましょう。