

# ほけんだより

ジメジメと蒸し暑く、すっきりしない日が続いています。屋外だけでなく、室内でも熱中症の危険がありますので、エアコンなどを上手に使い、こまめに水分補給・休息をとりながら楽しく夏を過ごしていきましょう。



## ～夏を元気に過ごすために～



### <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。

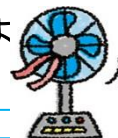


### <お肌のケア>

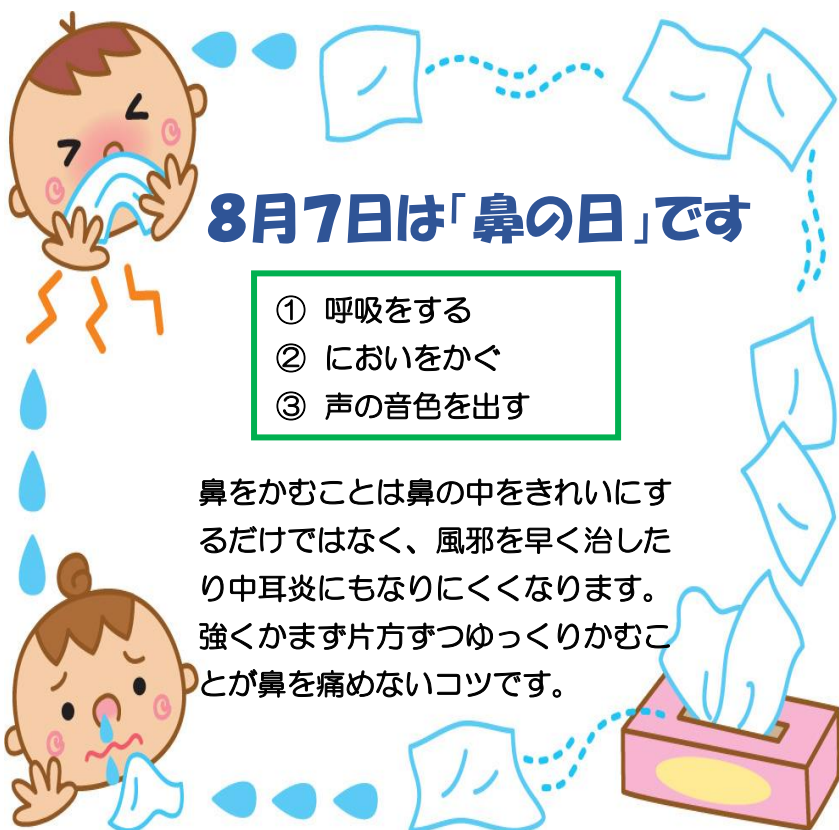
子どもはお肌がデリケートで新陳代謝が盛んです。特に夏はあせもや虫刺されからとびひになることもあるので注意が必要です。汗をかいたらこまめに拭いたり着替えをしましょう。

### <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。



★ マスク着用により、体内に熱がこもり、のどの渇きを感じにくく、知らないうちに脱水が進んでしまいますので、熱中症には注意が必要です。感染症予防にはマスクの着用をしますが、その時々状況に合わせて対応をしていくことが大切です。



### 8月7日は「鼻の日」です

- ① 呼吸をする
- ② においをかぐ
- ③ 声の音色を出す

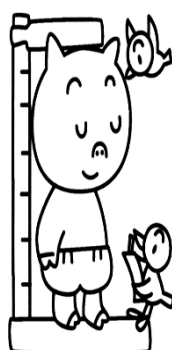
鼻をかむことは鼻の中をきれいにするだけではなく、風邪を早く治したり中耳炎にもなりにくくなります。強くかまず片方ずつゆっくりかむことが鼻を痛めないコツです。



今月は「タイ」の平均寿命を調べてみました。(2016年)

【タイ】	男性 → 71.8 歳	女性 → 79.3 歳
【日本】	男性 → 81.1 歳	女性 → 87.1 歳

公的医療サービスの制度が開始され、みんなが等しく標準的な医療サービスを受けることが可能になったことから、タイの平均寿命が延びているそうです。



### 8月の身体測定

- ひよこ組：7日    りす組：11日
- あひる組：7日    うさぎ組：6日
- ぞう組：5日    きりん組：4日

★ 乳児健診：27日 9:30～

7月は流行する感染症もなく子どもたちは元気に過ごせていたと思います。夏休みにお出かけなどイベントごとがあるかと思えます。コロナウイルスも心配されますが、みなさん3密を避け、ケガや体調に十分に気を付けてお過ごしください。

コロナウイルスだけではなく、他の感染症にもできる限りの予防を行っていきたいと思います。引き続き、こまめな手洗い・うがい、マスクの着用をしてみんなで予防をしていきましょう。