

ほけんだより

ジメジメと蒸し暑く、すっきりとしない日が続いています。暑さで食欲がおちたり、睡眠不足などになりがちで体調を崩しやすくなります。遊びと休息のバランスを考えて、いつも通りの生活リズムが保てるよう心がけましょう。

～夏を元気に過ごすために～

＜水分補給＞

「のどが渴いた」と感じた時は水分不足のサインです。寝る前や起きた後、遊びの前後や途中、入浴の前後に意識的に水分を摂取するようにしましょう。

＜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。夏野菜や果物にはタンパク質・ビタミンが豊富に含まれているのでおすすめです。

＜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。設定温度の下げすぎには気をつけましょう。

＜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。

★ 感染症予防のため、マスクを着用していますが、マスクをしているとマスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくくなるため注意が必要です。その時々状況に合わせ対応をしていくことが大切です。

8月7日は「鼻の日」です

鼻の症状を放置してしまうと、中耳炎になりやすくなります。症状が長引く際には早めの受診をおすすめします。また、鼻を触ってしまいがちな子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。触っている様子がある場合には声をかけてあげてください。

鼻をかむ時には強くかまず、片方ずつゆっくりとかむことが、耳を傷めないコツの一つです。

車内に注意!

「少しの時間だから大丈夫」「冷房を入れているから大丈夫」と油断して、熱中症で亡くなるニュースがあります。涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろんですが、日除けなどを使用することもおすすめです。

ベビーカーでの熱中症にも注意です

地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなりの高温になってしまいます。炎天下での長時間移動、立ち話などはなるべく避けるようにしましょう。

8月の身体測定

ひよこ組：12日 りす組：9日
あひる組：8日 うさぎ組：3日
そう組：5日 きりん組：4日

☆ 乳児健診：4日 9:30～

7月は発熱でお休みするお子さんが目立ちました。これから、まだまだ暑くなることが予想されます。夏休みにお出かけなどイベントごとがあるかと思いますが、夏の暑さに負けず、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。