

ほけんだより



●肌のケアのお願い●

夏休み明けに肌あれや湿疹が出ているお子さんが見られています。
 また、首すじや脇、肘や肘の裏の汚れが取れていない方も見られます。
 お風呂の際は、汚れがたまりやすいところを意識し、よく泡立てた石けんで優しく洗いましょう。石けん分はお湯でしっかり落とし、拭く時もタオルでこすらないように、軽くおすようにして水分をとりましょう。爪が伸びていないか日々のチェックもお願いします。



<夏に多い皮膚トラブル>

虫（蚊）
 さされ後
 の腫れ等



あせも

とびひ
 (伝染性膿痂疹)

とびひとは・・・かきこわしなどをきっかけに細菌が皮膚に感染することで人にうつる病気です



なかなか判断しにくいと思われるので、湿疹ができたかなと思ったら自己判断せずに皮膚科や小児科を一度受診するようにしましょう。



子どもの急な病気に困ったら、まず！
小児救急電話相談

8 0 0 0

☑小児科医師、看護師からアドバイスを受けます。

☑発熱(38度以上)、けいれん、ふるえ、ぜえぜえする、腹痛、泣き止まない、うんちが変、やけど、頭を強くぶつけた等

9月の感染症(健康状況)



突発性発疹・・・2名
 手足口病・・・1名
 発熱・・・6名

～季節の変わり目は体調管理に気をつけましょう～

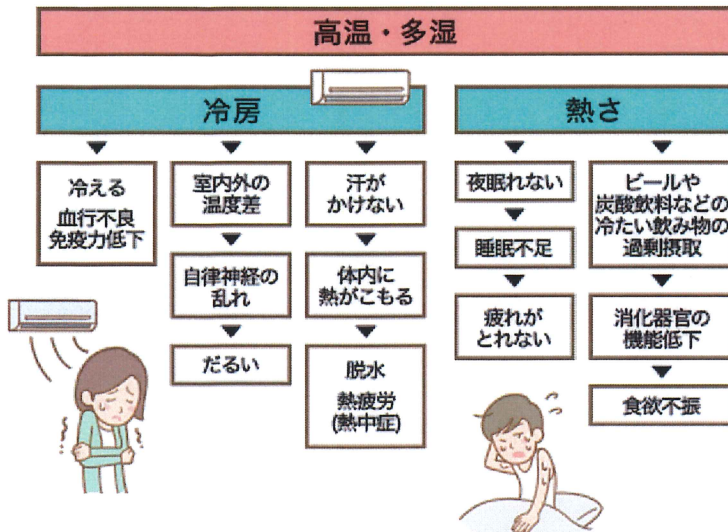
まだまだ暑いが続きますが、例年、夏が終わり朝晩が涼しくなり始めると体調を崩すお友達が増えます。

季節の変わり目は気管支の弱い子や、アレルギー体質の子にはちょっと大変な時期でもあります。

運動会や遠足に、みんなで元気に参加できるようにちょっとした体調の変化に気をつけていきましょう。



【夏バテのメカニズムと予防】



夏は左記のようなメカニズムで食欲は低下し疲れやすくなります。規則正しい生活リズムに戻し、栄養バランスを整えた食事摂取を心がけましょう。また、適切な冷房温度の調整を行い、早い回復を目指しましょう。

- ビタミンやミネラルを含む野菜や果物も積極的に取り入れるように心がけましょう。



トマト・かぼちゃ・ピーマン

夏の太陽を浴びた緑黄色野菜は、カロテン、ビタミン、食物繊維、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。

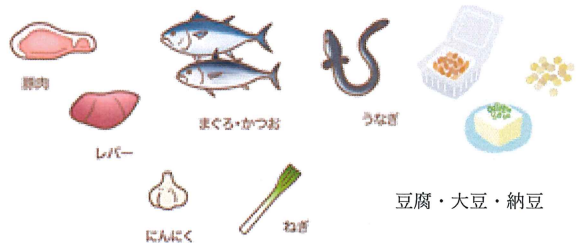
- 食欲増進には..
・香辛料やクエン酸、香味野菜の活用を..



- タンパク質を一食ごとにいずれか一品とるように心がけましょう

- ビタミンB群でスタミナアップ!

ビタミンB群は、エネルギー代謝や疲労回復に効果的です。また、にんにくやねぎなどのアリシンを含む食材と一緒に食べると、ビタミンB1の吸収が良くなります。

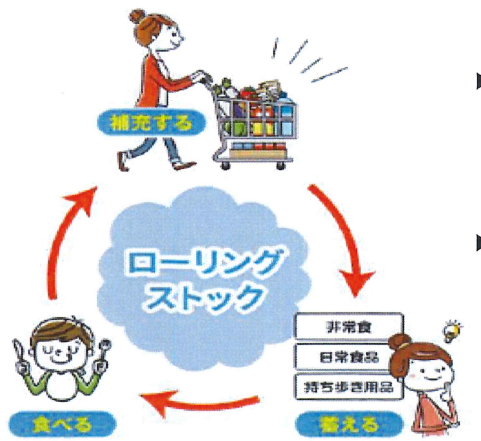


9月1日は
防災の日

9月9日は
救急の日

もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。保存食の賞味期限切れがないかなど、中身をチェックしておきましょう。

【ローリングストックがおすすめ】



備蓄の目安=家族の人数×最低3日分

できれば1週間分を備えましょう

【備蓄商品の選び方】

- ▶ 災害直後は炭水化物になりがち・・・
→タンパク質を取るためには缶詰がおすすめ
- ▶ 便秘や口内炎など体調不良を起こしやすい
→ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

使用期限は
きれてない?



必要なものは
そろってる?