



ほけんだより



毎日暑い日が続いています。ひまわりの花がいろいろなところに咲いているのを見ると、8月なんだな、と改めて感じる方も多いのではないのでしょうか。現在、新型コロナウイルスの感染が拡大しています。職員一同、健康管理に注意しております。何かございましたらご遠慮なくお知らせいただければと思います。



7月の健康状況

○発熱・・・14名	○咽頭結膜熱・・・1名
○咳・鼻水・・・6名	○伝染性膿痂疹（とびひ）・・・1名
○下痢、嘔吐・・・1名	○手足口病・・・1名

現在発熱など体調不良のお子様が多く出ています。引き続きご家庭でも検温実施、体調の観察をしていただき、必ず受診していただくようお願いします。何かございましたら園にお知らせください。無理のない範囲の登園のご協力をお願いします。また園内での感染拡大を防ぐため、引き続き、解熱後24時間経過し、呼吸器症状（咳・鼻水など）が改善傾向となつてからの登園をよろしくお願いいたします。



8月の保健行事

- ・4日（木）・・・ひよこ、なかよし身体測定
- ・5日（金）・・・あひる、ペンぎん身体測定
- ・30日（火）・・・0歳児健診



睡眠

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

睡眠が足りないと・・・

食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌・・・と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。



夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをとくさんとする
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いる
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテ STOP!

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れを胃腸にはびたりです。



8月7日は鼻の日です。鼻を大切にしましょう!

鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!



かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない 3つのポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に