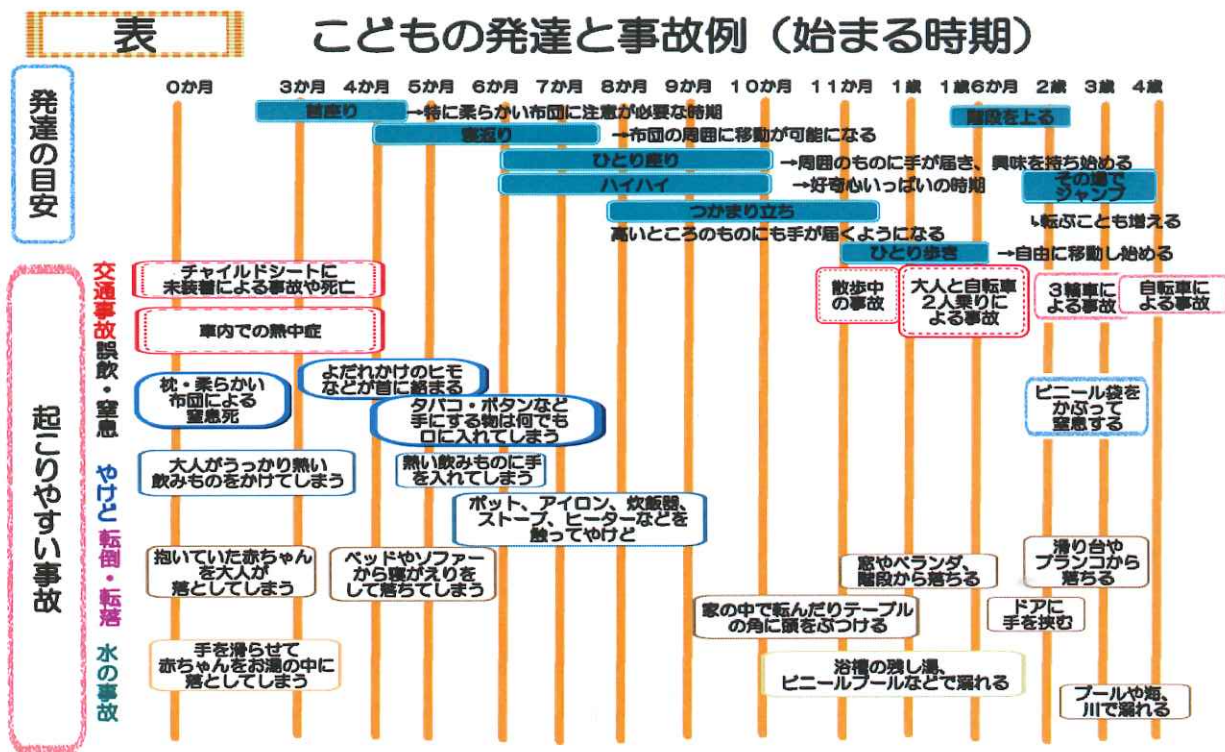




毎日暑い日が続いています。暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たいものばかりを食べてしまうことがあります。しっかりと食事をし、暑さに負けにくいからだづくりをしたいですね。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やケガに気を付けながら、ぜひ楽しい夏の思い出を作ってください。

思わぬ事故に気を付けましょう

夏になると水場への外出の機会が増えて思わぬ事故などに遭遇することもあります。乳幼児のうちは危険なことが予測できなかったり、遊びが面白くなってきてしまうと注意力がなくなってしまうこともあります。普段の生活が自立してきた幼児さんでも、外ではきちんと大人の方がみてあげましょう。



8月の保健行事

- 3日（木）
..... 0歳、なかよし身体測定
- 4日（金）
..... 1, 2歳身体測定
- 29日（火）
..... 0歳児健診

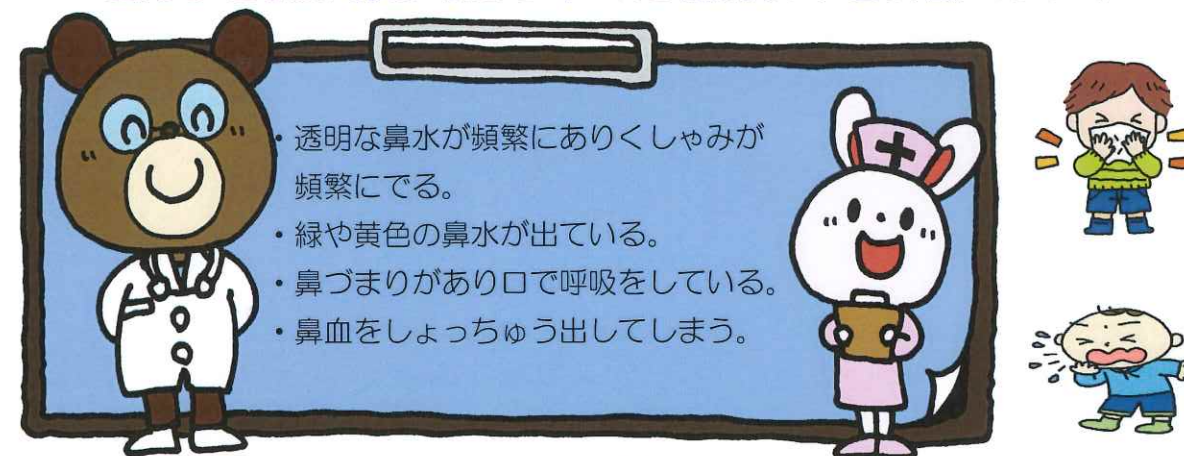
7月の健康状況

- 発熱..... 29名
- 嘔吐、下痢..... 3名
- 咳、鼻水..... 11名
- 新型コロナウイルス..... 4名
- ヘルパンギーナ..... 3名
- インフルエンザA..... 1名

8月7日は鼻の日 鼻をかむ練習をしましょう

- ① 片方の鼻をきちんと押さえ、片方ずつ静かに数秒かけてゆっくりかむ。
- ② 鼻をかむときは口から息を吸う。鼻水を押し出すために、空気をたっぷり取り入れる。
- ③ ゆっくり小刻みにかむ。慌てず、焦らず、少しずつ、確実にかむようにする。
- ④ 強く噛みすぎない。かみにくいときも、一度に力を入れず、少しずつかむようにする。
- ⑤ 鼻をかんだ後の手は、何かを触る前に手洗いをする。

こんな症状が有る時には早めに病院受診をお勧めします



- ・透明な鼻水が頻繁にありくしゃみが頻繁にでる。
- ・緑や黄色の鼻水が出ている。
- ・鼻づまりがあり口で呼吸をしている。
- ・鼻血をしょっちゅう出してしまう。

車内へのとり残しは危険です！！

- ・車内置き去りに注意！真夏はわずか10分でも命の危険！！
 - ・真夏の炎天下、車内の温度は急上昇して時には60℃近くまでに達するそうです。
 - ・真夏の車内はわずか15分で暑さ指数が厳重警戒レベルにまで達するといわれており、特に乳幼児や幼児は体温調整機能が未発達なため、大人よりも熱中症にかかりやすいとされています。ペットにおいても例えば犬や猫は汗腺が足の裏などにしかないため、体温調整が苦手です。特に暑さには弱いとされています。
- 冷房が効いていない車内は、わずかな時間でも高温になるため大変危険です。少しの間なら大丈夫という油断は熱中症による死亡事故につながってしまうのでやめましょう。