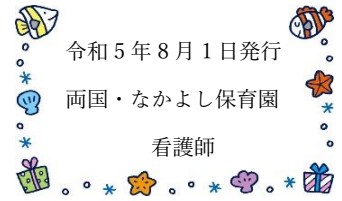
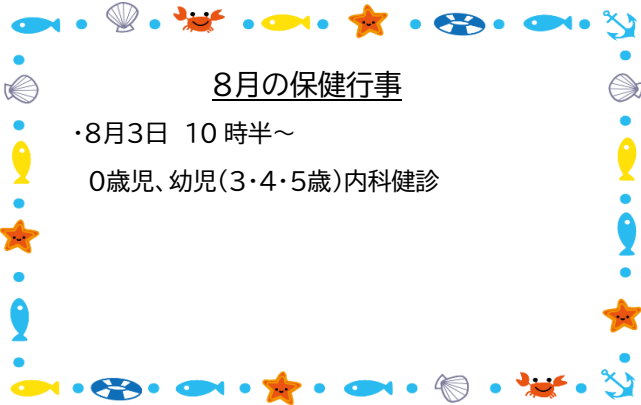




ほけんだより

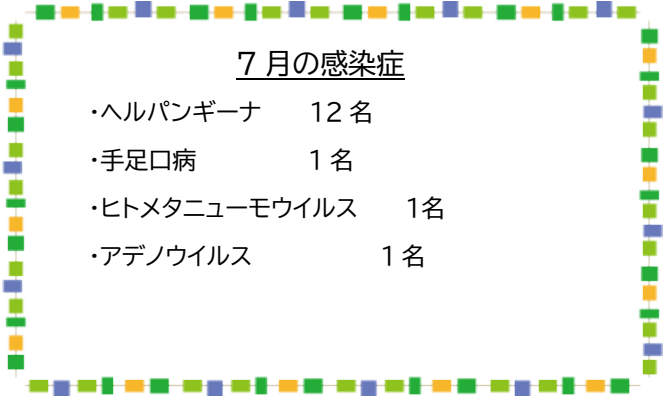


夏真っ盛りの今月。毎日プール遊びに興じる子どもたちですが、夏の強い日差しや、高温多湿の気候は気が付かないうちに子どもの体に大きな負担となっていることもあります。夏バテといわれるように、暑さにより体力や食欲が落ちることもあるため、暑さに負けない体力作りのために食事、睡眠をしっかりとりましょう。



8月の保健行事

・8月3日 10時半～
0歳児、幼児(3・4・5歳)内科健診



7月の感染症

- ・ヘルパンギーナ 12名
- ・手足口病 1名
- ・ヒトメタニューモウイルス 1名
- ・アデノウイルス 1名

まだまだ、暑い時期は続きます！この夏、旅行などの計画を立てているご家庭も多いかと思います。外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出を作ってください。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起し、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子を被り、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに！



4. 室温管理

高温多湿など条件がそろえば室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。

水分補給の落とし穴

水分補給は熱中症予防に大切ですが、糖分の多い飲み物は摂りすぎると食欲が落ち、体力の低下にもつながります。ジュースはもちろんスポーツドリンクにも糖分の高い物があります。気を付けましょう。



あせもに注意！

あせもは、背中、肘の内側、首、手首のくびれなどに多く現れます。白く小さな発疹は1～2日で治りますが、赤くなると強い痒みをともなって治りにくくなります。夏場はこまめに汗をふき、シャワーで汗を流すなど皮膚を清潔に保つようにしましょう。

