



# 8月のほけんだより

令和6年7月30日

しんあい保育園



毎日暑い日が続いていますね。暑い季節を上手に過ごすコツを覚えておきましょう！小さい子ども達にとっては汗をかいただけでも体力を消耗します。活動と休息のバランスをとり、規則正しい生活リズムを保つように心がけましょう。

## 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、脱水症状を起こし、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

こまめに汗をふいたり、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

外出時は帽子をかぶり、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。ただ、冷やしすぎには要注意。

### ■夏！！気をつけよう 三つの夏風邪■

**手足口病**：文字通り手や足・口の中にポツポツと発疹や口内炎が出ます。

**ヘルパンギーナ**：38～39℃の高熱が出て、のどの奥に赤く小さな水泡ができます。

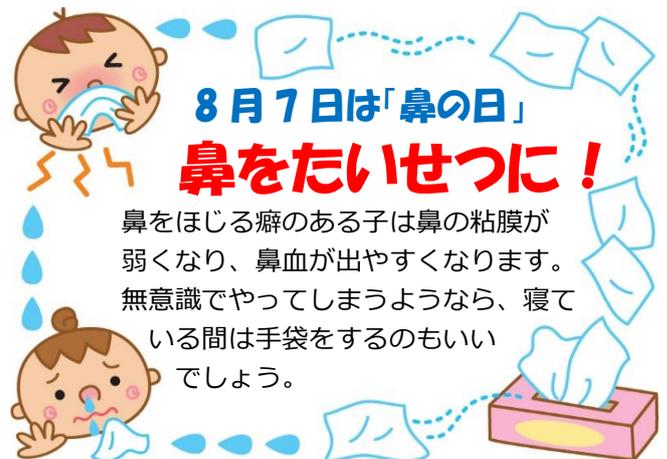
**咽頭結膜炎（プール熱）**：アデノウイルスの感染によって起こり、感染した人の唾液や目やになどからうつります。39～40℃の高熱がでてほぼ同時にのどの腫れや、目の充血が見られます。主な症状がなくなってから2日が過ぎるまで登園はできません。

いずれの病気もウイルスによる疾患なので、治療薬はありません。処方されるとすれば、対症療法のための薬となります。水分や食事がとれ、機嫌がよく、全身状態がよければ、ひと安心。大人もかかってしまう病気ですので、気をつけてください。



### 【爪を切って清潔に過ごしましょう！】

プール遊びや水遊びが始まっています。乳幼児のやわらかい肌を傷つけないように、手だけではなく、足の爪も切るようにしてください。深爪に注意しながら、こまめに切るようにしましょう。



### 8月7日は「鼻の日」

## 鼻をたいせつに！

鼻をほじる癖のある子は鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識でやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。

### ☆保護者の皆様へおねがい☆

子どもの体調等について、自宅で過ごしている時の報告や、病院受診した際の医師からの意見等は、連絡帳やノートだけでなく、**登園した際に対応した職員に必ず口頭でお知らせ下さい。**

手足口病、新型コロナウイルス感染症等が増加傾向です。情報を共有し子ども達の安全を守っていきたく思います。