



ほけんだより・8月

令和4年7月29日
四つ木なかよし保育園
看護師

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。たくさん体を動かした後は、モリモリご飯を食べて、しっかりと睡眠をとりましょう。体調やけがに気をつけながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

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たくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 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、汗をかく習慣をつけましょう。水分補給もしっかり行ないましょう。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。みそ汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。室内でも熱中症になってしまう危険があります。睡眠不足に注意し、規則正しい生活をこころがけましょう。



室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手に使うことで温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないように、工夫しましょう。また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかチェックしましょう。冷やし過ぎて寝冷えしないよう注意し、お腹にはタオルケットなどをかけましょう。



8月7日は「鼻の日」

鼻は、においを感じたり、呼吸をする働きをしています。また、空気中のチリやゴミ、ウイルスなどが体の中に入るのを防いだり、体に入ってくる空気の湿度や温度の調節をする働きもしています。

鼻血が出たら？

鼻の付け根を指で挟み、圧迫して止血します。出血が止まらない時は、鼻の穴の入口近くに脱脂綿などを詰め、様子を見ます。鼻の付け根を冷やすのもよいでしょう。20分以上出血が止まらない場合は、病気の可能性もあるので、受診しましょう。

●7月の欠席状況理由

発熱、鼻水・咳、腹痛・嘔吐、手足口病

●0歳児健診(もも組)

8月24日(水) 11:00~

体調不良時は無理せずに欠席をお願いします。