

8月のほけんだより

うのすまい保育園R1, 8, 2担当おおばまさこ

夏真っ盛りの今月。プールあそびに興じる子どもたちです。この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思えます。外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってください。

手足口病に注意しましょう

症状

発熱することもある

手のひら、足の裏、口の中、おしりに、赤い発しんがある



下痢をすることもある

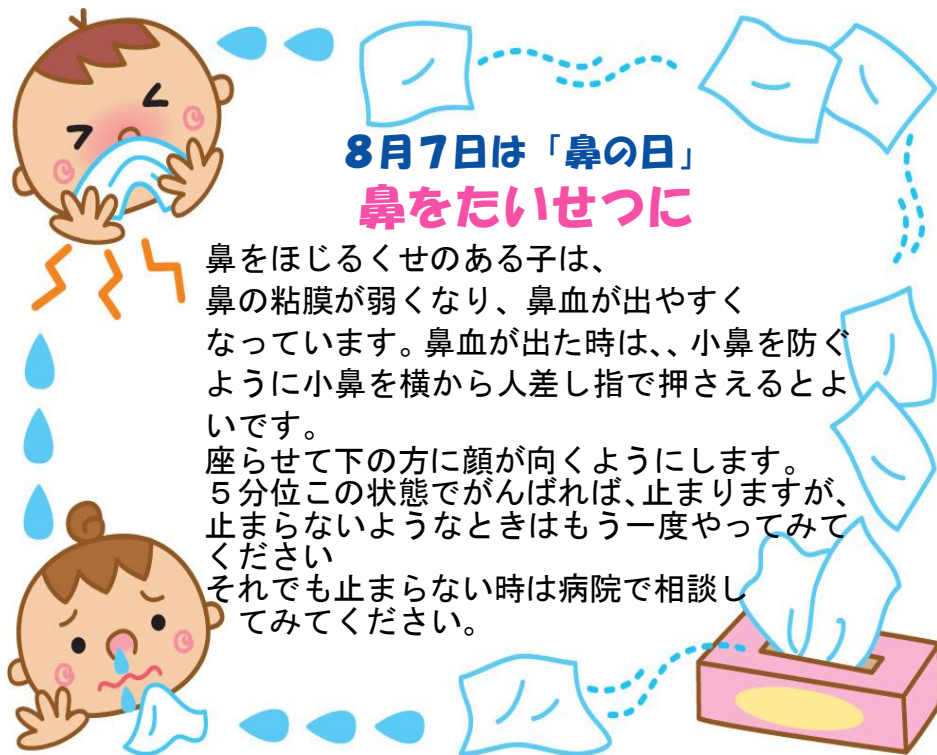
夏に流行することが多い病気。感染力が強いため、何度もかかる可能性があります。

口の中の水ぼうが痛むときは、プリンや野菜スープなどのどごしのよいものを。



治った後も、2～4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後は、しっかり手を洗ってください。

かかってしまったら園をお休みしましょう。熱が下がって1日以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。



8月7日は「鼻の日」

鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなっています。鼻血が出た時は、小鼻を防ぐように小鼻を横から人差し指で押さえるとよいです。座らせて下の方に顔が向くようにします。5分位この状態ががんばれば、止まりますが、止まらないようときはもう一度やってみてください。それでも止まらない時は病院で相談してみてください。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

水分補給

多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。



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。



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。



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。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27～28℃を目安にしましょう。

