




保健だより

連日のニュースでも伝えられている通り、猛暑が続いており、熱中症に注意が必要です。子どもたちは、暑さの中でも、汗だくになって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。

夏場の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。
体内の水分が不足すると、汗が出せず、体温が上がってしまいます。



 1回分は少なめに、回数を多く飲む

 のどが渇く前から飲んでおく



赤ちゃんの水分補給のコツ

- 水分は吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがオススメ
- お出かけの前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がる時は無理に飲ませず、時間をおいてあげましょう



ウイルスによる夏かぜに注意！！

『夏かぜ』という軽いかぜのような印象ですが、ウイルスによる夏かぜは特效薬がなく、かかってしまうと回復までに1～2週間を必要とします。発熱だけでなく、目の充血や目やに等の眼症状も要注意です。夏かぜは感染力が非常に強いので、必ず受診をお願いします。

手足口病

流行性
角結膜炎

咽頭結膜熱
(プール熱)

ヘルパン
ギーナ

7月第4週目に、
園内で数名が罹っ
ている状況です

夏の健康

8月は生活リズムがくずれがちです。夏バテせず元気に過ごせるようにしましょう。

栄養のバランスのとれた食事をしましょう。



水分補給にはお茶を飲みましょう
(甘い飲み物は、糖分のとりすぎや食欲減退につながります)。



冷たいものは控えめにしましょう。



戸外では必ず帽子をかぶりましょう。



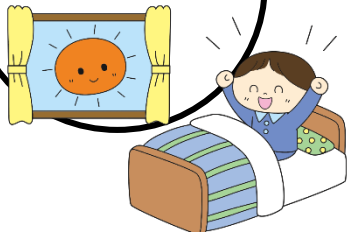
戸外から帰ったら、うがい・手洗いをしましょう。



炎天下で長い時間遊ばないようにしましょう。



早寝・早起きをしましょう。



毎日お風呂に入って、体をきれいにしましょう。



汗をかいたらふきとり、できれば着替えをしましょう。

