社会福祉法人かすみ台福祉会　かすみ台第一保育園

ほけんだより

8月号

令和元年8月

本格的な夏がやってきました。楽しいプール遊びや夏休みの時期です。暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかりを飲んだり食べたりしてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、活動と休息のバランスをとり、いつもの生活リズムを保つようにしましょう。

プール前チェック

- 朝ごはん食べてきましたか
- 目やにや充血はありませんか
- お薬飲んだり貼ったりしていませんか
- 昨日まで発熱していませんでしたか
- 体に発疹でていませんか
- なんとなく機嫌が悪くないですか
- 傷が化膿していませんか
- バンドエイドしていませんか

7月の感染症

溶連菌感染症…1名
ヘルパンギーナ…6名
流行性耳下腺炎…1名
手足口病…26名

発熱を伴う手足口病が流行しました。登園基準は「発熱がなく普段の食事ができること。」です。プールにも入れます。手足口にぽつぽつありましたら病院受診をお願いします。

熱中症について

睡眠不足、体調不良、朝食の未摂取等は、熱中症の発症に影響を与えるおそれがあるそうです。
毎日の健康管理も、熱中症予防には大切なことです。

・風邪気味など体調不良ではありませんか？

鼻づまりで口呼吸になると体の水分蒸発量が増えます。発熱、下痢、嘔吐等も体内水分量が失われやすい状況です。

・寝不足ではありませんか？

脳や体を休ませる睡眠が不足していると、脳の働きが鈍くなり体温コントロールが難しくなります。

・朝食を抜いていませんか？

朝食を摂ることは、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。暑さで食欲がないことが多い時期ですが、意識して朝食を摂るようにしましょう。