

ほけんだより

8月号



令和2年 8月
認定こども園大塚
看護師 島田

毎日暑い日が続いています。暑いと体力が落ちて、食欲がわかなくなり、身体も疲れやすくなります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べて睡眠も十分にとるように心がけましょう。新型コロナウイルスの感染増加が問題になっています。人の移動に伴い感染拡大の余波が全国に広がってきています。子供たちが安全に園生活が送れますように、今後も感染対策の徹底に努めていきたいと思ひます。

夏バテ要注意!

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、睡眠不足と重なって、体調を崩す場合が多いようです。

夏バテ ストップ! 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。
- ・水分補給は麦茶がお勧めです。
- ・室内で過ごす時は、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。
- ・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。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



7月の感染症情報

県内では、溶連菌感染症の発症が増加しています。当園では、夏風邪で熱発した園児が数名で、他の感染症の発症は見られませんでした。

**溶連菌感染症は、抗菌薬を飲んでから
24~48時間は登園停止です。**

突然高熱が出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

- ・突然高熱が出て、喉が腫れて痛みが出る。
- ・全身に発疹が出る。
- ・舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る。
- ・嘔吐、頭痛が起こる。



8月7日は
鼻の日

鼻はにおいをかぐだけでなく、いろいろな働きをします。

呼吸をする

鼻の中に入った空気は温められ、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。

においをかぐ

においをかいで、危険から身を守ります。

声の音色を出す

鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

