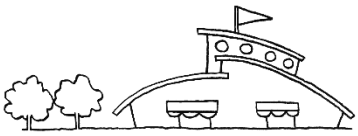
ほけんだより 8月号



毎日暑い日が続いています。暑さは体力消耗につながり風邪や熱中症などを引き起こします。暑さに負けない体力を保つためにもしっかりと食事をし睡眠も十分にとれるよう心がけましょう。新型コロナウィルスはまだまだ終息をみませんが、子供たちが安心して園生活が送れるよう感染予防を引き続きおこなっていきます。

【看護師　矢野】

クーラーを上手に使って快適な夏を！

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

ポイント

- 外気と室内の温度差は5℃までに
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな（30分～2時間くらい）だけ涼しく

手足口病にご注意を

てのひら、足の裏、口の中に小さな（米粒大）の発しんや水ほうができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることも。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎（ずいまくえん）などの合併症を起こしたりすることがあるので、注意が必要です。

登園は、熱が下がり、1日以上たって普段の食事ができるようになったら。

食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

予防のポイント

1. 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
2. 魚や肉は十分に火を通す
3. 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
4. まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
5. 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
6. 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する

●園で飲ませるお薬について。

依頼される場合は、お薬とお薬連絡表を帳面に挟んだままでなく、必ず先生へ直接お渡しください。

持参する前に昼食後（前）のお薬と確認してください。夕食後のお薬を持参している場合があります。

よろしくお願いします。