



# ほけんだより

## 8月号



平成30年 8月1日  
さつき認定こども園  
看護師 平田

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、休みに遠出される方も多いと思います。体調やけが、熱中症に気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

### 夏の過ごし方



休みは生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。



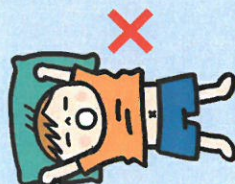
### 海へ行く時は…

日焼け止めをつけ、ビーチパラソルなどを使用して、直射日光に当たらないようにしましょう。砂浜では足の裏をやけどしないようにビーチサンダルを履かせるようにします。また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。



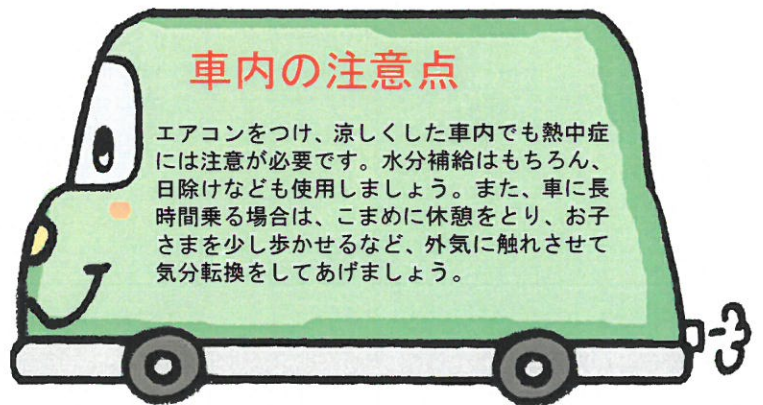
### 寝冷えに 気を付けましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら調整しましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



### 車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。



### 7月の感染症

アデノウイルス 5名  
インフルエンザA 3名  
突発性発疹 1名

暑い日が続きます。免疫力を低下させないように、今一度、生活リズムの見直しをお願いいたします。

