



2022. 8. 1 発行
みらいこども園
(看護師 板橋 裕希子)

8月のほけんだより

暑い日が続きますが、子ども達は暑い中でも元気に遊びます。よく寝て朝ごはんをしっかり食べて夏バテを防止しましょう。お出掛けの増える時期ですが手洗い、うがい、換気、必要な場所でのマスク着用等、感染対策しながら楽しみましょう。



暑い夏を元気に乗り切ろう

水分補給



大量に汗をかくと体の中の水分や塩分のバランスがくずれたりして熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心掛けましょう。

皮膚のケア



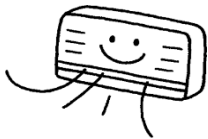
こまめに汗を拭いたりシャワーを浴びたり皮膚を清潔に保ちましょう。外出中などでシャワーで流せないときは綿の柔らかいタオルなど汗を吸い取るものを背中に挟んでおきそれを抜き取るだけでも違います。

紫外線対策



時間帯を選び、日かげと日なたと交互に遊ぶなど紫外線を浴びすぎないようにしましょう。帽子着用で約20%の紫外線をカットできると言われています。

室温管理



高温、多湿など条件がそろえば室内でも熱中症になります。外気温と室内の差を5℃以内にするのが基本ですが猛暑日には難しい時があります。エアコンの設定温度を下げる時は室温が26℃以下にならないようにしましょう。

8月7日は鼻の日



鼻は呼吸の出入り口です。ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割もあります。

また、耳やのど、涙を運ぶ管とつながっているため、他の気管に症状が広がることもあります。鼻水が長く続くときは耳鼻科か小児科を受診しましょう。

鼻かみは片方の鼻の穴をおさえながらゆっくりかみましょう。

健診のお知らせ
8月9日(火) 13:30
0.1歳児健診

※都合により日程が変更になることがあります。その都度事前にご連絡いたします。



