



ほけんだより

2016年 8月1日 No6 りすのき保育園

夏の間は、お休みをどのように過ごそうかと、色々と計画を立てていると思います。

ゆっくりとご家族で過ごす方、お楽しみが沢山で日々大忙しの方、色々なお休みの過ごし方があると思います。是非、お子様の体調に合わせて、計画を変更できるゆとりを持って、お出かけください。子どもは、楽しいことは、限りなく楽しめます。そして、後に、どっと疲れが出て、熱を出す事もあります。また、疲れていると、怪我や、事故に巻き込まれることもあります。

どうぞ、無理なく、楽しい思い出が作れる、夏休みをお過ごしください。

今月の予定

全園児身体測定 17日(水)
0歳児健診 24日(水) くるみの部屋 14:00~15:00 園医大池先生による診察です。

知っておきたい あせもの知識

注意したいあせものはどんなもの？

紅色汗疹：赤いあせも

赤いぶつぶつがたくさんあらわれます。かゆみがあり、炎症を起こしていることも。かきむしると悪化するので、適切なケアや、ひどい時は治療が必要です。一方、透明で水ぶくれのような白いあせもは数日で治ることが多いです。



あせものでしやすい場所は？



あせも撃退！ 予防のための6つのポイント

- ①おむつはこまめに取り替える
- ②吸水性、通気性のいい服装を選ぶ
- ③汗をかいたら、やさしくふいてあげる
→言葉がわかるようになったら「汗をふこうね」と教えてあげてもOK
- ④お風呂では石けんをしっかり泡立てて、洗う
- ⑤お風呂からあがった後は、少し熱が冷めてからパジャマを着せる
- ⑥エアコンや扇風機を上手に活用しましょう
(オススメの設定温度は28℃)

暑くなると、冷たいものが美味しく感じますね。

しかし、体を冷やしすぎないようにしましょう。

朝、暖かいスープやみそ汁を飲むと、体が元気になる事を、保健指導でお話しました。

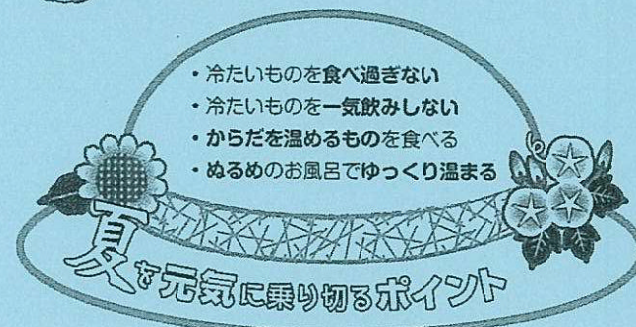
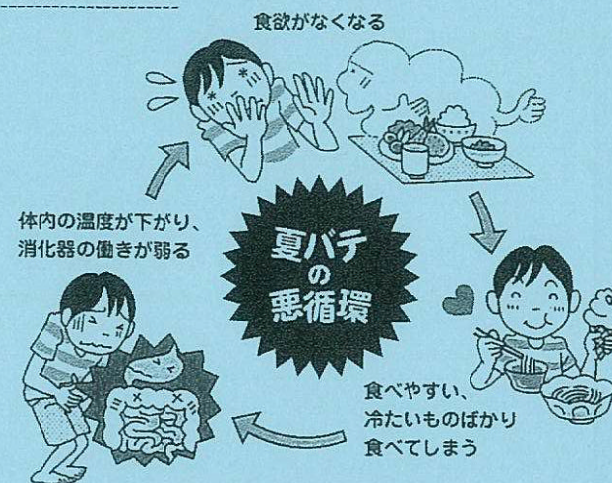
食べる事は、健康の基本です。

ご家庭でも、気を付けてお過ごしください。

夏のおなかはお疲れモード

夏は、胃腸などの消化器が弱りがち。

それは…暑さ疲れ&冷たい食べ物・飲みもののダブルパンチを受けているから。



- ・冷たいものを食べ過ぎない
- ・冷たいものを一気に飲みしない
- ・からだを温めるものを食べる
- ・ぬるめのお風呂でゆっくり温まる

地域では、「ヘルパンギーナ」「溶連菌感染症」が流行しています。人込みの多いところにお出かけの際は、お気を付けください。

ヘルパンギーナ・・・38℃を超える突然の高熱。

のどの痛みがあり、水疱が出来る事もあります。

溶連菌感染症・・・突然の発熱・喉の痛み

どちらも、喉の痛みが強く、食欲が落ち、水分補給も難しくなります。脱水にならないように、十分注意する必要があります。のど越しの良いもの・食べやすいものを与えるようにしましょう。柑橘類や、のどにしみそうなものは避けたほうがよいです。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症に気を付けて元気に過ごせますように。