



ほけんだより

2020年 8月1日 No6 りすのき保育園

昨年に引き続き、今年も梅雨が長く、お日様が待ち遠しい毎日です。
急に暑い夏がやって来る気配があります。熱中症や感染症に、気を付けてお過ごしください。

今月の予定

身体測定	19日(水)	全園児
0歳児健診	24日(月)	くるみの部屋 15:00~16:00 園医、大池先生による診察です。

現在、夏に多く見かける感染症(手足口病・ヘルパンギーナ・咽頭結膜炎)などは発症していません。

- 手足口病・・・口(口内炎)・手や足に水を持った発疹が出る。熱が出ることもあります。
- ヘルパンギーナ・・・高熱・咽頭痛。のどには水泡が出ることもあり、水分も食事もとりにくくなります。
- 咽頭結膜炎(プール熱)・・・高熱・喉の痛み・頭痛・結膜炎などの症状がみられます。

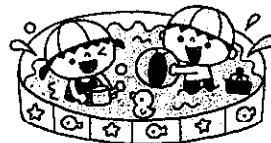
また、新型コロナウイルス感染症も拡がり始めました。ご家族でお出かけの際は、予防策をしっかりとって、無理なくお出かけするようお願いいたします。しかし、気を付けていても、体調を崩すこともあるかと思えます。登園の際、いつもと違った様子の時はノートや口頭でお知らせください。特に、発熱・咳の症状は、観察が大切です。厚生労働省や、市からは“発熱した時は、解熱後24時間は、自宅で様子をみて熱が上がらなければ、登園する”など、指導を受けています。できるだけ、生活をいつもと同じようにして、疲れが残らないように夏をお楽しみください。

昨年と同様、今年も雨が長い事続き、なんと8月に入りやっと梅雨が明けました。

これから、気温が30度を超える日も多くなると思います。水分補給や休息をとりながら、身体を少しずつ慣らしていきたいと思えます。

プールや水遊びも、おこなっていききたいと思えますが、気温が高い日は熱中症にも注意する必要があります。安全に行う事を第一として考えると、やむを得ず中止にすることもあります。

プールが出来なかった事が、決して残念なことでは無く、違った遊びができた事を喜べる気持ちを共感していただけると嬉しいです。保護者の皆様のご協力とご理解をよろしくお願いいたします。



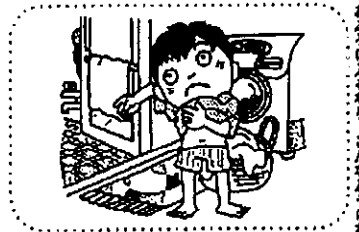
体が重い、だるい、下痢や便秘をしている、頭痛がする、やる気が出ない。などの症状は、夏バテのサインかもしれません。食事や生活を見直して、元気に乗り切りましょう。



「夏バテ」のサイン

夏の水分補給について

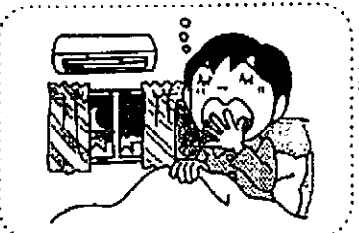
水分不足は熱中症だけでなく、夏バテの原因にもなるので、汗をかく前にこまめに水分をとりましょう。一気に沢山飲むと、体内の塩分も薄くなり、バランスが崩れてしまいます。大量に汗をかくときは塩分補給も忘れずに。



夏バテを予防する入浴のポイント

夏の入浴について

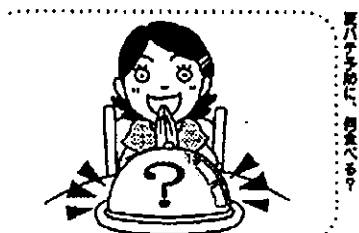
暑い日の外出時やエアコンの効いた室内にいる時、体温を一定に保とうとして頑張っているのが「自律神経」です。このオーバーワークも夏バテの原因の一つです。ぬるめのお湯にゆっくり使って、体も心もリラックスさせることが大切です。寝る1~2時間前の入浴がお勧めです。



夏バテを予防する睡眠のポイント

夏の睡眠について

毎日少しずつでも睡眠不足が続くと、夏バテの原因になります。寝室のエアコンを上手に活用しましょう。エアコンの風が直接体に当たらないように28℃、湿度50~60%に保つのがよいです。また、睡眠のリズムを崩さないように休日に寝だめはせず、寝不足を感じる時は12~15時の間に15分位の仮眠がお勧めです。



夏バテを予防する食事のポイント

夏の食事について

冷たいものばかり食べることで胃腸が冷え、夏バテの原因になります。冷たいものを食べた後、温かいものを飲むなど、体や胃腸を温める工夫をしましょう。また、夏の疲れを回復する栄養素にはビタミンB1があります。疲れをとったり、疲れにくい体にしてくれます。ビタミンB1が多いのは、豚肉・ウナギ・豆類(グリーンピース・枝豆・ソラマメ)などです。食卓に意識して出すとよいですね。

夏バテに負けず、今月も元気に過ごせますように