

ほけんだよ! 8月

太陽の子保育園平成18年8月

子どもが大好きな季節になりました。

夏バテを防ぐには3食をしっかりと摂り、規則正しい生活習慣を守ることです。
楽しい夏の思い出をいっぱい作れるように、お子さんの体調管理には、気をつけてあげましょう。

コロナアッ! 夏にかかりやすい子どもの病気



ヘルパンギーナ

症状は?
39℃前後の熱がでます。のどに発疹がで、それが→水疱→潰瘍に。

どうしてなるの?
ウイルスに感染してかかります。夏かぜの1つです。

家庭での注意は...
のどが痛くて、水分がとれない場合があります。脱水症状に注意!

プール熱

症状は?
39℃ほどの熱が4日前後です。のどの痛み、目の充血があります。

どうしてなるの?
プールでウイルスに感染する場合があります。タオルでうつります。

家庭での注意は...
何日も高い熱が続きますが、熱さましを使いすぎないように。

とびひ

症状は?
水ぶくれができます。破れるとかさぶたのようになります。

どうしてなるの?
虫さされ、すり傷などに、雑菌が感染してなります。

家庭での注意は...
ひっかくことで、症状が広がります。かゆくても我慢させましょう。

手足口病

症状は?
手のひら、足の裏、口の中などに水ぶくれができます。

どうしてなるの?
ウイルスに感染してかかります。夏かぜの1つです。

家庭での注意は...
口の中を痛がるときは、しみないたべものを与えましょう。

りんご病

症状は?
ほっぺ全体が赤くなります。手足にも発疹ができることがあります。

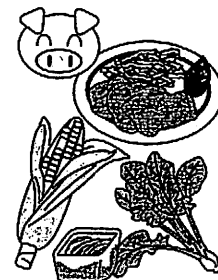
どうしてなるの?
ウイルスによる感染が原因です。

家庭での注意は...
発疹が長引くおそれがあるので、日光に長くあたらせないように。

夏休みにくもりをとりまよう!

ビタミンB₁は疲労回復ビタミンとも言われています。たくさん含まれているのは、
・豚肉 ・玄米 ・うなぎ
・とうもろこし
・ほうれんそう
などです。

○おすすめのメニューは、
・豚肉の生姜焼き
・うなぎ
・焼きとうもろこし
・ほうれん草のおひたし
など。疲れたからだに、ぜひ、どうぞ!



休みの日も規則正しい生活習慣を!

ある調査によると、規則正しい生活習慣の子ほど、自分の思い通りにならなくても、がまんができた、約束や決まりごとを守ることができるそうです。休みの日も規則正しい生活習慣を!

- 早寝早起きをする
- 朝ごはんをきちんと食べる
- 毎朝、うんちをする
- できるだけ一人で着替えをする
- 歯みがきをする
- 元気にあいさつをする
- 手洗い、うがいをする



お子さんはいくつできますか?
全部できるようにがんばりましょう!

親子でチャレンジ! 1か月のクイズ

せんせいからこんなプリントをもらいました。でも、すこしだけやぶれてしまいました。
やぶれたところにはいる もじはつぎのうちどれでしょうか?

- ①らく ②いか ③から

なつやすみのくひょう
ちんきのいいは
だをうさかして
あそぼう!
せんせいはい