



ほけんだより 8月

太陽の子保育園平成 21 年 8 月号

本格的な夏がやってきました。

楽しいプール遊びや夏休みの時期です。しかし、小さい子どもたちにとっては、汗をかくだけでも体力を消耗します。そして暑い日が続くと、食欲不振、睡眠不足などになりがちで体調を崩しやすくなりますので、活動と休息のバランスをとり、いつもの生活リズムを保つようにしましょう。

0 歳児健康診断
8月19日(水)
12:30~

暑い時期はあせもの時期
あせもは子どもの汗腺の多い関節部によく見られます。汗をかいたらタオルでふいたりシャワーを浴びたりして、清潔にしましょう。
通気性や吸収性のよい綿の服を選び、汗をかいたらまめに替えさせましょう。

8月7日は「鼻の日」

①鼻はどんな役割をするのでしょうか？
•呼吸をする。
•鼻から入った空気から細菌やほこりを取り除き、暖めたり湿らせたりして肺に送ります。
•匂いをかく。

②鼻を大切に。
鼻をかむときは片方ずつ静にかみます。

③鼻血が出たときは…
小鼻をつまんで止血したり、冷たいタオルなどで冷やしたりします。血が止まっても、しばらくは安静にしておきましょう。

両方いっしょにすると耳を痛めます。また、鼻の穴に物をつっこまないようにしましょう。

日射病・熱射病の予防

- ①昼間戸外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう。
- ②長い時間炎天下で遊ばないように日陰で休憩しましょう。
- ③日差しの強い時間の外出はなるべく避けましょう。
- ④水やお茶など適当な水分補給をしましょう。

もし日射病・熱射病になったら
体温を下げるようにします。冷たいタオルで体をふいたり、風を送ったりします。戸外では日陰に行き、頭を高くして寝かせます。
高熱が続く、けいれんを起こす、水分補給ができない、意識を失っている…、このような症状があるときは応急処置をして、救急車を呼ぶか病院に行きます。また、意識があるのにぐったりしている場合も同じです。

楽しい旅行
楽しい夏の旅行は余裕をもち、子どもの状態に合わせて行きましょう。旅行後は十分休養をとりましょう。

流行性角結膜炎は「はやり目」とも呼ばれています。プールの水やタオルなどで感染します。症状としては、白目が赤く充血し、目があけられないほどはれ、目やにや涙が出ます。症状が見られたら園にも知らせ、医師の診断を受けてください。

プールでうつりやすい病気に気をつけましょう。
園でも注意をしていますが…

