

ほけんだより 8月

太陽の子保育園平成28年8月

小さな火花を散らす線香花火。最初の短い花火が重なる様子は「牡丹」、激しく火花を散らす様子は「松葉」など、線香花火には火の出方によって、名前があります。今はどんな状態かな？子どもと一緒に考えながら線香花火を試みるのもいいかもしれません。

夏に多いとびひ

プールの季節です。傷から菌が入るとびひになってしまうと、子ども自身の体だけでなく、みんなにうつってしまいます。おかしいな？と思ったら、すぐ病院へ行きましょう。

とびひ

とびひは虫さされやすり傷に菌が入り、感染する皮膚病です。腫れもった水泡ができ、つぶれてジュクジュクになり、その部分を触った手で体のほかの部分をかくと、次々広がっていきます。また、接触するとほかの人にもうつります。

ヘルパンギーナのときは 脱水症状に気をつけよう

ヘルパンギーナは、高熱とのどの奥に水泡ができるのが特徴です。夏に発症するため汗と熱で脱水症状を起こします。離乳食前の乳児は特に心配されます。少しずつこまめに水分補給をしましょう。

日射病・熱射病(熱中症)

日射病や熱射病の総称のことを熱中症といいます。長時間戸外で直射日光にさらされると起こるのが日射病。長時間蒸し暑い場所にいたために起こるのが熱射病。どちらも体内の塩分や水

分が不足します。そのため体温が急に上昇して、体温調節ができなくなるため脱水症状を起こし、症状がひどい場合は死に至ることもあります。

夏の健康

8月は生活リズムがくずれがちです。夏バテせず元気に過ごせるようにしましょう。
 ・栄養のバランスのとれた食事をしましょう。
 ・冷たいものは控えめにしましょう。
 ・水分補給にはお茶を飲みましょう(甘い飲み物は、糖分のとりすぎや食欲減退につながります)。

・戸外では必ず帽子をかぶりましょう。
 ・炎天下で長い時間遊ばないようにしましょう。
 ・戸外から帰ったら、うがい・手洗いをしましょう。
 ・汗をかいたらふきとり、できれば着替えをしましょう。
 ・毎日お風呂に入って体をきれいにしましょう。
 ・早寝・早起きをしましょう。

0歳児健康診断

8月3日(水)

15:00~

楽しい旅行の次の日は? 一日ゆっくり休養しましょう



「ちょっとの間..」でも 絶対ダメ!



上手に鼻かみできるかな?

子どもにとって、上手に鼻をかむことは難しいことです。片鼻で空気を出すことから練習するのはどうでしょう?

片鼻で空気を出せるかな?

- ① テーブルの上にティッシュを小さくちぎって置く
- ② 片方の鼻を押さえて、フツッと鼻息でティッシュを飛ばす

親子でティッシュの飛距離を競争したり、ゴールを作って「先に着いたほうが勝ち」としてもいいかも。慣れてきたら、鼻かみにチャレンジしてみましょう。

夏の感染症を防ぐために

手洗い・うがいはしっかりと

