


ほけんだより 7月

太陽の子保育園平成29年7月

水遊びが始まりました。子どもたちの体調を整えて夏ならではの体験ができるようにしましょう。そんな夏を十分楽しめるように、普段の生活リズムを崩さないように気をつけましょう。

プール開き！7月3日(月)
子どもたちが、待ちにまったプールです。安全、安心にプール遊びをおこなって行きたいとおもいます。

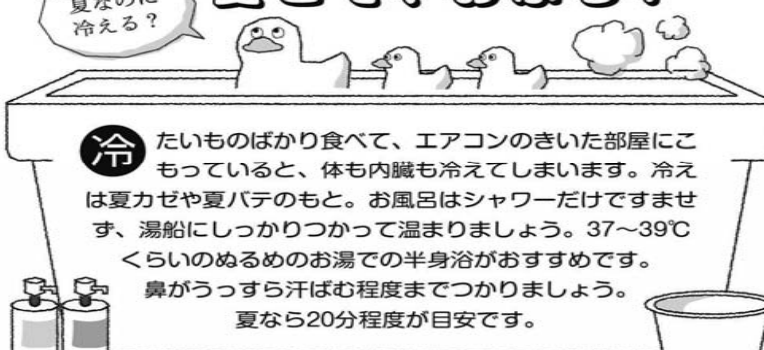
毎日の体調確認
お願いします！



夏こそ、お風呂！


夏なのに冷える？

冷 たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷夏は夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけでせず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37~39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。夏なら20分程度が目安です。






0歳児健康診断
7月5日(水)
15:00~

6月の感染症
プール熱……2名
高熱……10名
下痢……5名

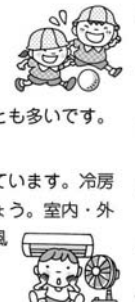



夏に流行る!! 3つの感染症

- 手足口病**
口の中や手のひら、足の裏に2~3mmくらゐの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。
 - ヘルパンギーナ**
突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。
 - 咽頭結膜炎 (プール熱)**
発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。
- 治療は** まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。
- 予防は** 「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりって体力アップ。
- 
- 

- 夏バテしやすいのは、こんな人**
- 冷たいものやあっさりしたものをばかり食べている。
 - のどが潤いたら、清涼飲料水を飲んでいる。
 - エアコンの効いた涼しい部屋でゴロゴロしている。
 - 夜ふかしが習慣になっている
- 

熱中症予防のポイント

- 登園時**
飲み物はいつもより少し多めに。元気に遊んでいると、お茶が足りなくなることも多いです。
 - おうちでは**
屋内でも熱中症は発生しています。冷房は必要に応じて使用しましょう。室内・外の温度差は5度以内に。扇風機の併用もお勧めです。
 - お出かけの時**
子どもは大人よりも照り返しの熱を受けるため、特に日ざしの強い昼間は外出を避けた方が無難。子どもの変化に少しだけ敏感になって、水分補給や休憩を促してください。
- 
- 

軽い脱水症状のときは、まだのどが潤いた感じがしません
だから、夏は忘れずに水分補給！

運動時の水分補給のポイントは

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが潤く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには30分に1回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。

