8月のほけんだより

２０２３年８月１日
ひいらぎこども園
園長　中田　純子

夏真っ盛りの８月。毎日プールあそびに興じる子どもたちです。
この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。
外出先では、熱中症やケガなどに気を付け、楽しい思い出をたくさん作ってきてくださいね。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1．水分補給

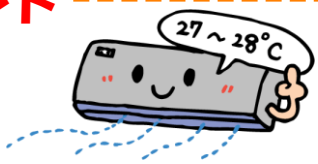
大量に汗をかくと、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給と塩分の摂取を忘れずに。

2．皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3．紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、紫外線対策も忘れずに。



4．室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。設定温度 27～28℃を目安にしましょう。

感染症について・・・

夏に流行る感染症には、アデノウイルス・ヘルパンギーナ・溶連菌など、喉や目の感染症が多いです。

６月の感染症

インフルエンザ…２名
溶連菌…２名
RS ウイルス…１名
ヘルパンギーナ…７名
コロナウイルス…２名

７月の感染症

インフルエンザ…１２名
溶連菌…１名
アデノウイルス…１名
ヘルパンギーナ…１名
細菌性腸炎…１名
突発性発疹…1 名
コロナウイルス…２名
ロタウイルス…１名

６月の保健室利用状況（体調不良）

発熱…１６名　　嘔吐…２名

７月の保健室利用状況（体調不良）

発熱…１６名　　嘔吐…１名

（７月２８日現在）

☆こんな時はお迎えをお願いします。
３７．５℃以上の発熱、嘔吐、下痢、頭痛や腹痛を訴えている、咳がひどくいつもと様子が異なる場合。

水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。スポーツドリンクも糖分が多いので気をつけましょう。

麦茶には微量のミネラルが含まれているので熱中症予防になります。

「寝る子は育つ」はほんとう？

子どもの睡眠は、熟睡（ノンレム睡眠）が多いことが特徴です。この熟睡のときに、成長ホルモンが大量に分泌されます。成長ホルモンは子どもの骨を伸ばし、筋肉を肥やす作用があります。

ことわざどおり「寝る子は育つ」のです。子どもを熟睡させることはきわめて大切です。「寝が足りている状態」にすると、自然と目が覚めるので、自分で起きてくるまで見守りましょう。