



8月のほけんだより

令和元年8月22日発行
美女木げんき保育園
No. 5

残暑お見舞い申し上げます。お盆の疲れは残っていませんか。この時期、暑さと疲労により体調を崩しやすくなります。お家でも体調の変化に気を付けて、十分に休息を取るように心がけ、生活リズムも整えていきたいですね。

暑い日もまだまだ続きますので、こまめな水分補給を心がけ、熱中症も予防していきましょう！

～生活リズムはいかがですか？～



8月も中旬を過ぎると、気温の上下が大きかったり、秋雨も続いたりしています。そういった季節の変わり目は、子どもだけでなく大人も体を気候に慣らしていくのに時間がかかります。そのため、体力や免疫力が低下し、風邪等の病気に罹りやすくなります。

それらを予防していくには、活動・休息のバランスを取ること、食事を決まった時間に食べること、睡眠時間も一定にすることなど、生活リズムを整えることが重要になります。ですので、毎日の生活リズムを見直し、是非親子で一緒に整えていきたいですね。

また、それだけでなくこまめな手洗いをしたり、予防接種のあるものは予防接種を受けたりして、感染症を予防していきましょう。

もし、感染症や風邪に罹った場合は、早めの受診だけでなく、十分に休息を取る事も大切になります。無理をせず、お子さんに負担がかからないように気を付けていきたいですね。



※ 衛生面にも気を付けましょう

→季節の変わり目は、気温の変化だけでなく湿度も変動していきますので、持ち物にカビが発生しやすくなります。食事用エプロンやおしぼりにカビが生えていないか確認していただき、カビがある場合には消毒するか交換していただくよう、お願いします。

虫刺されに注意

この時期、外出する機会も多くなるかと思いますが。その時に気を付けたいのが虫刺されです。刺された時には早めの対処をしていきたいですね。

対処方法

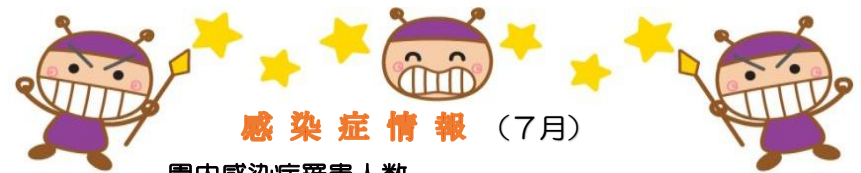
- 刺された場所を流水で洗い、清潔にする
- 腫れやかゆみが強い場合には、冷やす
- かゆみが強く、掻きむしってしまう場合には、患部をガーゼなどで覆う

※ 虫の多い場所に行く場合には、あらかじめ長袖・長ズボンを着ていくのも効果的です

※ 肌に合う、虫よけスプレーも特定の虫には効果があります

こんな時には病院へ

- 腫れ、かゆみ、痛みが強い場合
- 蜂やムカデなど毒性の強い虫に刺された場合
- 虫に刺された後、呼吸が荒くなったり、発熱・嘔吐・けいれん等の症状が見られた場合には、救急車を呼ぶなどして早急に受診する



感染症情報 (7月)

園内感染症罹患人数

手足口病	18名
ヘルパンギーナ	2名

病児保育延べ利用人数

アデノウイルス感染症	5名
手足口病	25名
RSウイルス感染症	3名

