



梅雨明けが待ち遠しい今日この頃。梅雨明けすると本格的な夏がやってきます。暑さのために食欲がなくなったり、体力の消耗が激しく体調を崩しやすい季節です。食事・睡眠・休養をしっかりと取り、規則正しい生活リズムを保つように心がけましょう。
 コロナウイルス感染症が秋田市で2件(7/27現在)発生しました。感染予防を徹底し、マスク着用での熱中症にお気をつけてお過ごしください。

8月7日は「鼻の日」 鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。

鼻かみは、 ゆっくりと片方ずつ

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片方の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧がかかり、中耳炎の原因になることもあります。

7月に発症した疾患

- ・とびひ
- ・呼吸器症状(咳・鼻水)

※保育園で処置した絆創膏やガーゼ等は、必ずおうちで創部をきれいに洗って、その日のうちに交換してください。

どうして起こるの? 熱中症

汗がかけなくなることで体温調整ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温32℃以上、湿度60%以上の環境で、十分な水分補給もしないで運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。

熱中症にならないために

- 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 外に出る時間帯、長さを考慮します。
- 高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。

絶対に、子どもをひとりにしないでください!

水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、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。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、かなりあります。気をつけましょう。