



8月のほけんだより

令和6年8月1日発行
明照保育園
たんぽぽルーム



いよいよ夏本番です。子どもたちは元気に外遊びや水・プール遊びを楽しんでいますが、夏バテなどの疲れが出てくるころです。たくさん汗をかくと体力を消耗します。子どもは体温調節の機能が未熟なため、大人より早く体温が上昇し、汗を多くかきます。こまめに水分補給をすること、食べること、眠ることがとても大事です。

毎日の体調の変化に気をつけましょう。



8月7日は鼻の日

鼻はにおいをかぐだけでなく、いろいろな働きをします。

呼吸もする

鼻の中に入った空気は温められて加湿され、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。

においをかぐ

危険から身を守る働きがあるほか、においを楽しみます。

声の響きも調節

鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

虫刺され

油断大敵!

蚊に刺されると、かゆくてつらいだけでなく、かきこわして傷口が化膿したり、「とびひ」になったりすることも。蚊に刺されたら、早めのケアが大切です。



石けんで洗いましょう

刺されたところを石けんで洗って、かゆみのもとを洗い流します。水で冷やしてかゆみも減ります。

かゆみを和らげましょう

かゆがるときは、ぬらしたタオルや保冷剤で冷やしたり、かゆみ止めを塗ったりしてケアします。

かゆみやはれがひどいときは皮膚科へ

刺されたところが強くはれたり、皮膚がじゅくじゅくしたりするときは、皮膚科を受診しましょう。

8月1日に りす・うさぎ組

3歳以上児数名の歯科検診があります!

感染症の流行で延期になっていた歯科検診を行ないません。当日は、お休みのないようにご協力をお願いします。

8/1(木)11時～ 嘱託医 ほしの歯科医院

寝冷えに気をつけましょう!

クーラーを使用する時期となり、冷やしすぎによる寝冷えが増えます。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



手足口病

手のひら、足のうら、口の中に水ぼうができて、発熱することもあります。食事はのど越しのよいものを食べましょう。

プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、のどの痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源になるので、タオルは共有しないようにしましょう。

感染力の強い病気です。必ず受診をして医師の診断を受けましょう。



たんぽぽルームより

7月に発生した疾患は、[腹部症状][発熱や咳を伴う風邪症状][中耳炎][耳下腺炎][手足口病][新型コロナウイルス][ヒトメタニューモウイルス][アデノウイルス]でした。

お盆休みなどで出かける機会が多くなるかと思いますが、感染症対策に心がけ、楽しい夏を過ごしましょう。

感染症と診断されなくても、睡眠中の激しい咳などいつもと様子が違うな?と感じたら、無理に登園せず、できるだけお家で様子をみましょう。