

8月のほけんだより

看護師 木間 雅子

晴れ渡っていた空がにわかに曇り、雷鳴がとどろく・・・。夏の風物詩の雷は苦手な人が多いと思います。雲の上で雷さまたちのライブが始まったと想像すれば稻妻もプラスに感じられるかもしれませんね。

ちなみに雨男・雨女は、龍神という神様に守られている人の特徴だそうです。龍神に守られているといえば少しは、気持ちがポジティブになるかもしれませんね。とは言えいつもびしょ濡れでは嫌ですね。

子どもも夏バテ!

暑い日が続くと大人だけでなく、子どもにも夏バテの症状が表れやすくなります。しかし、子どもは、大人以上に夏バテになりやすいものです。

夏バテとは、だるさや食欲不振、疲れやすさなど、夏の暑さによる体調不良を総称したものです。

夏バテの要因

- ① 温度差による自律神経の乱れ…体温調節を行う自律神経が乱れます。
- ② 発汗による水分・ミネラル不足…水分・ミネラルを失うと脱水状態になり体内に熱がこもります。
- ③ 暑さによる食欲減退…十分な栄養が取れなくなり、消化機能も低下します。
- ④ 暑さによる睡眠不足…十分に睡眠がとれないと疲労回復ができなかったり、体力を消耗します。

夏バテ回復のための対処方法

★エアコンの設定温度は、25~27°C…室内を冷やしすぎないようにしましょう。

★冷たいものは控えめに…胃腸を冷やしすぎないようにしましょう。

★栄養と食べやすさの食事を…クエン酸・タンパク質・普段より少し多めの塩分を取り入れましょう。

★早寝早起き・軽い運動…心身の安定というメリットがあります。



夏は子どもたちが元気良く活動する季節ですが、皮膚のトラブルが多い季節でもあります。

とびひ【伝染性膿痂疹：でんせんせいのうかしん】について

とびひの特徴

	水疱性膿痂疹	痂皮性膿痂疹
症状	水ぶくれ、かゆみなど	かさぶた、発熱、のどの痛み
できやすい部位	目、鼻、口の周りから	全身
かかりやすい季節	夏	季節に関係なし

予防法は、かゆみをおさえるために皮膚を冷やしたり、爪など皮膚に触れる部分を常に清潔にすることです。

※登園の目安は、浸出液が染み出ないようにガーゼ等で覆ってあれば登園可能です。

8月の欠席状況

・発熱：39名 　・受診：9名 　・用心：27名 　・体調不良：19名

・RSウイルス感染症 　・新型コロナウイルス感染症 　・アデノウイルス感染症

「意見書」・「登園届」の提出にご協力ありがとうございました。裏面は「園だより」です。ご覧ください。