



8月のほけんだよ!



令和5年8月発行
五日市すみれこども園

今年はなかなか梅雨明けが来ず、雨かと思ったら猛暑という日もありましたね。これから夏本番です。暑くなると、熱中症が気になりますね。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、細かな水分補給と休憩に気を配りましょう。また、お盆などを使って、お墓参りや遠出など外出する機会も増えると思います。暑さに負けないためにも、規則正しい生活を心がけていきましょう。

＜8月の健康目標＞

- ・夏の遊びを元気に楽しむ
- ・鼻を大切に

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテ STOP!

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



＜7月の感染者情報＞

溶連菌…1名
ヘルパンギーナ…1名

＜お知らせ＞

園では、毎日暑さ指数を測っています。暑さ指数が31%を超える日は、外遊び（プール・水遊びを含む）はできません。連日続く場合もありますが、ご了承ください。

鼻の日

8月7日は「鼻の日」です

鼻の役割とは…?

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- においをかぎます。

鼻を大切に!

鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましょう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましょう。

＜すみれナースのちょこっとコラム＞

7月は感染症の流行こそなかったものの、原因不明の高熱が続く園児が多く見られました。東京では、ヘルパンギーナが流行しています。コロナの関係か、感染症が流行する時期がずれずれになっています。実際、インフルエンザがいまだに流行していたり…いつどんな感染症が流行しても大丈夫のように、規則正しい生活と感染予防に努めていきたいと願うすみれナースでした。