

8月 保健だよ!

平成 29年 8月 1日

保育園夢未来 二俣川園

暑い日が続いています。夏は、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。子どもたちは、このような暑さの中でも、夢中になって遊びを楽しみます。

そのため、大人の気づかひが必要になります。寝冷え、夏風邪、下痢などに注意し、元気に夏を乗り切ってほしいですね。また、家族で海、山、田舎などへ行ったり、普段できないことを経験できるチャンスでもあります。体調に気を付けながら、楽しい夏の思い出を親子で作れるといいですね。



快適な夏の過ごし方と注意したいこと



水分補給

夏の暑い時期を元気に過ごすためには、まずなにより大切なのは水分補給です。大量に汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症や日射病の原因にもなります。あそびに熱中していると、水分をとることを忘れてしまいがちなので、こまめな水分補給を心がけましょう。

水分補給は大切です。水やスポーツ飲料などで水分補給しましょう。糖分の多い飲み物（ジュース）はとりすぎると、食欲が落ちて食事が食べられなくなり、体力が低下してしまいます。

また、糖分の多い飲み物は利尿作用があるため、脱水の予防には適していません。注意しましょう。

皮膚のケアを大切に

汗をかき、紫外線を大量に浴びる夏は、皮膚のケアも重要です。こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びて皮膚を清潔に保ちましょう。外出時は帽子をかぶるなど、紫外線対策も忘れずに。



お肉は生で食べないで（食中毒予防）

レバ刺しや鳥わさなど、生の肉や加熱不足の肉を原因とする食中毒が増える時期です。肉は腸管出血性大腸菌（O157 など）やカンピロバクターという食中毒菌で汚染されている可能性が高く、この菌は少量でも食中毒を発症します。「新鮮だから安全」ではありません。高齢者や子どもは特に注意が必要です。抵抗力が弱いため、食中毒が重症化することもあります。

～よくあるご質問!～

??手足口病・ヘルパンギーナ・とびひ・水イボなどは治癒していなくても保育園に行ってもいいですか??

夏にかかりやすい病気で難しいのが登園届に区分されている感染症ですね。

手足口病やヘルパンギーナ等は受診した際に、治癒の状態を見て感染する時期が過ぎているか、集団生活に問題はないかをお医者様に診断して頂き、許可が出たらお預かりが出来ます。

とびひや水イボ等もジクジクしている状態や他のお子様への感染の問題がないか、診断を受けて下さい。

炎症がある場合やジクジクしている場合、水遊びは出来ません。

治癒の状態を見て、病院で水遊びの有無も確認下さい。

