



平成 29 年 8 月 23 日  
保育園夢未来錦糸町園

# ほけんだより



8 月も後半になり朝晩は少しずつ過ごしやすく、秋の風を感じるようになってきました。今年の夏は暑い日もあれば涼しい日もあって体調を崩すお友だちもいましたが、今では元気にラストスパートの水遊びを楽しんでいます。厳しい暑さはまだまだ続きそうですが、残り少ない“夏”を最後まで楽しめるよう、体調には気をつけて過ごしていきましょう。

## 《あとから来る？夏の疲れ》

季節の変わり目・・・。過ごしやすい季節になるのに体調を崩すその原因は・・・？

- ① クーラーによる自律神経の乱れ : 外気温と室温の差に身体はダメージを受けています。
- ② 紫外線による影響 : 肌の奥の真皮や表皮が炎症を起こし、肌荒れ等になりやすくなります。
- ③ 生活の乱れ : 外食が増えたり、冷たい物を取りすぎたりする事は胃腸を弱めます。
- ④ 寝不足 : 寝苦しさや生活リズムの乱れなど・・・。しっかり眠れないと疲れも貯まります。
- ⑤ ストレス : 蒸し暑さや生活リズムの変化は、身体に大きなストレスがかかっています。

暑い夏を頑張って過ごした身体をいたわり、秋に向けて体調を整えていきましょう！

## 【まだまだ食中毒に気をつけましょう ～食中毒予防の三原則～】

- ① 菌をつけない・・・食材や手を良く洗いましょう。そしてよく加熱しましょう。
- ② 菌を増やさない・・・調理後は早めに食べましょう。
- ③ 殺菌・・・トイレの後、帰宅時、食事前は石鹸と流水でしっかり手洗いしましょう。



## 【RSウイルスについて】

今年は流行が早いと言われているRSウイルス。それはどんな病気??

ウイルス性の風邪の一種です。ほとんどの子どもが3歳までにほぼ100%感染すると言われています。

初期症状：鼻水・咳・喉の痛み・熱

感染経路：飛沫・接触感染 潜伏期間：4～5日

○悪化すると気管支炎・肺炎になり入院する場合があります。

お子さまの体調の変化に気をつけましょう。

9月の0歳児検診は、  
9月21日(木)  
11:00～です。  
※全クラス身体測定を行います。

囑託医の先生から

賛育会病院では、RSウイルスの患者さんが増え、入院している方も多いです。また、熱だけで発疹の出ない手足口病の方もいます。今後も体調には十分に気をつけましょう。

