



# ほけんだより



8月も後半になり、朝晩は過ごしやすく秋の風を感じる日も増えてきました。  
残り少ない“夏”を最後まで楽しんでいきたいですね。体調には気をつけて元気に  
過ごしていきましょう。

## 《あとから来る？夏の疲れ》

- 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！

## 【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・肺炎になる事もあります。

お子様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19日（木）11:00～です。  
※全クラス身体測定を行います。

## ●ホクナリンテープについて●

夏が過ぎて涼しくなると風邪を引きやすくなります。ホクナリンテープを貼って登園するお子様も増えてくると思いますので、下記の事項にご協力お願い致します。

- ① 貼って登園する場合は、登園時にテープを貼っている位置を口頭でお知らせください。  
(薬依頼書の記入もお願いします。)
- ② 保育中に取れてしまった時には、落として誤飲につながる恐れがある為、再度貼り直す事はできません。ご了承ください。
- ③ テープには必ずペンで名前の記入をお願いします。

## 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てきました。  
夏風邪で受診する方もまだいるので、今後も体調には十分に  
気をつけていきましょう。

