



8月保健だより

保育園夢未来東雲園

令和元年8月21日(水)

連日の猛暑ですが、子どもたちは水遊びをして楽しんでいます。水しぶきに声をあげて楽しんでいる子どもたちを見ると大人も一緒になって遊びたくなりますね。海や川などに出かける機会もあるかと思しますので水の事故には十分気をつけましょう。

また、たくさん遊んだり、食欲不振など、疲れが溜まりやすい時期でもあるので、活動と休息のバランスを取り、いつも通りの生活リズムで過ごしていきましょう。

嘱託医 のすえ先生より

RS ウイルスが流行しています。手洗いうがいを徹底しましょう。
登園には登園届が必要です。



全園児健康診断のお知らせ

09月27日(金)に全園児健康診断を行います。よろしくお願ひします。



あせもについて

夏に多くみられる皮膚トラブルのひとつはあせもです。あせもは、大量の汗をかくことで汗腺が詰まり、皮膚内に汗がたまって生じる皮膚トラブルのことです。また、あせもは頭や額、首まわり、ひじの内側、足のつけ根やお尻、ひざの裏側など、汗をかきやすく、たまりやすい部位にできやすいです。あせもを掻いてとびひになる場合もあるので注意が必要です。

<あせもを予防しましょう>

- おむつはこまめに取り替える。
- 直接肌にあたる衣類は、吸水性・通気性が高いものを選ぶ。
- 定期的に、汗をかいていないかチェックする。
- 汗をかいたら、こまめに濡れたハンカチやタオルでやさしく拭き取る。
- 大量に汗をかいたら、ぬるめのシャワーや沐浴で汗を流す。

暑い夏を元気に乗り切りましょう!

1 水分補給

大量に汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。水分補給はこまめにしましょう。

2 皮膚のケア

汗をかいたら、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保ちましょう。



3 紫外線対策

外出するときは日焼け止めを塗る、帽子をかぶるなどの紫外線対策も忘れずに。

4 室温管理

高温多湿などの条件が揃えば、室内でも熱中症は起こります。エアコンで室温を調整しましょう。ただし冷やし過ぎには注意。