8月のほけんだより

令和５年８月発行
愛護保育園

夏真っ盛りの今月。この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家族も多いかと思います。外出先では、体調面、安全に気を配り、健康に過ごしながら、楽しい思い出をたくさん作ってきてくださいね。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1．水分補給

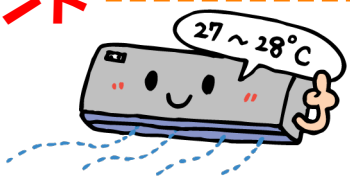
大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

2．皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、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

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4．室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27～28℃を目安にしましょう。

かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して**「とびひ（伝染性膿痂疹）」**になります。**うみをもったような水ほうができ、強いかゆみが出ます。**かゆいからといってひっかくと大変！　水ほうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ほうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。

７月の感染症

胃腸炎	９名	（下痢・嘔吐含む）
（りす・うさぎ・きりん・くま組）		
水いぼ	２名	（ぞう組）
コロナウイルス	１名	（りす組）

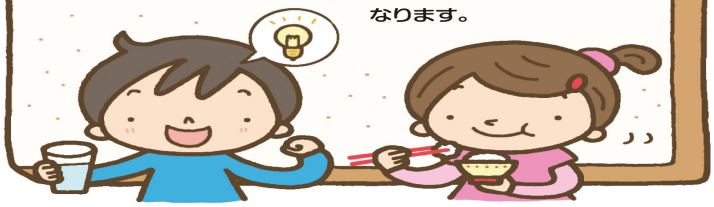
毎日、暑い日が続いています。今月の台風６号の勢力に改めて、台風の怖さを感じました。台風対策は大事ですね。その日々の生活の中で、早寝早起き朝ごはんで生活リズムを整えながら、体力維持につなげていきましょう。

朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？　実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる！
朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる！
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる！
腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る！
体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。