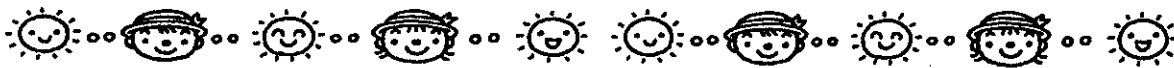




ほけんだより

子どもたちの大好きな水遊び・プール遊びが、楽しい季節になりました。ご家庭でも、水遊びやプールを遊びをする機会があると思いますが、少し(5cm位)の水でも子どもは溺れる事があります。園でもプール遊び中に転倒することがあり、ヒヤッとする事があります。お家でプールあそびに行かれる時は、短時間でも目を離さないようにしましょう!!

8月は暑さの為に、体力の消耗も激しくなり食欲が落ちたり、寝苦しさから寝不足で体調を崩しやすいのでいっぱい食べて、水分・休息をしっかりと取りながら、暑い夏を乗り切りましょう。



〈 新型コロナウイルス感染について 〉

7月下旬より新型コロナウイルス感染が再燃し蔓延しています。今回のBA.5のウイルスは、感染力も強く感染スピードも速いようです。またウイルスの増殖は肺で起こる為、ひどくなると肺炎になるようです。行動制限はされないようですが、外出時はマスク着用と三密をさげ人の多い所には出来るだけ行かないようにしましょう。

* 受検された場合は必ずご連絡ください。*

しっかり睡眠をとりましょう。 睡眠の働き

体を休める

- 風邪をひいたときなど、よく寝ると早く回復します。
- しっかり寝ると疲れが取れます。
- 成長ホルモンは寝ている間に分泌されます。

* 脳を休める

- 起きている間の脳はエネルギーをたくさん使って働いているので休ませる時間が必要です。
- 睡眠不足は注意力・集中力が低下しケガをしやすい状態になります。



8月の予定

- 8月1日(月) 1歳児身体計測
- 8月2日(火) 2・3歳児身体計測
- 8月3日(水) 4・5歳児身体計測
- 8月4日(木) 0歳児身体計測

* 今流行っています! *

RSウイルスとは：RSウイルスの感染による呼吸器の感染症です。近年では夏季に流行る病気とされています。非常に感染力は強く、何度も感染と発症を繰り返します。

- 症状：発熱・鼻水・咳
- 潜伏期間：4～6日
- 感染期間：2～8日

(感染力の強い病気です)

• 登園の目安：咳がおさまり全身状態が良いこと

* RSウイルスは接触感染です。

しっかり手洗い・消毒し感染をストップさせましょう。

* マスクでしっかり予防しましょう。

• RSウイルス感染症は申出書の提出が必要です。

プール遊び・水遊びが始まっていますが、爪が伸びているお子様がいます。狭いプール内で手を伸ばしたりしたときに無意識に、当たって傷になると跡が残ります。またマニキュアをしているお子様もいますが、爪の色で全身状態を観察することもありますので、登園の時はマニキュアは落とし爪のチェックは必ず土曜日・日曜日にして登園しましょう。

