

ほけんだより

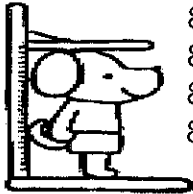
令和5年8月
玉島保育園

夏真っ盛り、毎日水遊び・プールを楽しむ声が聞こえます。今年は、熱中症指数の高い日が多いので時間を短縮する等、熱中症対策に気をつけて過ごしています。

また10年ぶりにヘルパンギーナが大流行し、警戒レベルに達しています。玉島保育園でも7月に10名ほどのお子さんがかかっています。予防は、とにかく手洗いする事です!!しっかり食べて寝てウイルスに負けないで、この夏を乗り越えましょう。

《予定》

- 8月1日(火) 1歳身体計測
- 8月2日(水) 2歳身体計測
- 8月3日(木) 3歳身体計測
- 8月4日(金) 0歳身体計測
- 8月7日(月) 4・5歳身体計測



鼻をたいせつに

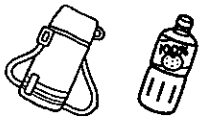
8月7日は『鼻の日』です。鼻はにおいをかいだり、呼吸時にほこりやウイルスなどの侵入を防いだりしています。その大事な役割を果たしている鼻ですが、気になって触る事が多い子どもさんは鼻の粘膜が弱くなり鼻血が出やすくなります。また、1日に何度か出る子どもさんは、その都度活動を中断せざる得えなくなってしまうことも…。一度、耳鼻科受診し相談して頂くことをお勧めします。



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。また、熱中症の危険性をお話してあげても良いですね。



3) 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、紫外線対策も忘れないようにしましょう。



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、皮膚をきれいに保ちましょう。



4) 室温管理

高温・多湿などの条件がそろえば、室内でも熱中症がおこります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やし過ぎには要注意。設定温度は27℃~28℃を目安にしましょう。



鼻血が出た時の止血方法

子鼻を保冷剤で冷やしながらか5分間強くつまむと止血されます。ご自宅でも鼻血が出た時には、上記の方法で止血してあげてください。



夏のお休み熱中症やケガに気をつけて楽しく遊びましょう!!

公園の水場・海・川・プールなどの水遊びの時は、子どもたちは夢中で遊んでいるので保護者の方は、絶対に目を離さないようにしてください!!
また、休憩の時間を管理して休ませながら遊ぶようにしてあげましょう。家庭用のビニールプールも目を離すと危険です。1~3cmくらいの水位でも溺れてしまいますので、ご注意ください!!