



ほけんだより



令和6年7月
玉島保育園

いよいよ7月！蒸し暑い日が続き、体力の消耗が激しい時期です。子ども達も暑さのために食欲がなくなったり、体調を崩しやすくなります。冷たいものの取りすぎは、胃腸を冷やして消化機能が低下してしまい、食欲が落ちます。必要なエネルギーが摂取できなくなるので、注意してください。水筒を持って来ておられるお子さまは、常温の水分を持たせてあげて下さいね！！思いきり楽しい夏が過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう☆

★プール遊びが始まります★

子どもたちが大好きなプール遊びです。元気に楽しく遊べるよう、必ず毎朝の体調のチェックをお願いします。

*絆創膏が貼っている場合は入れませんので、必要のない場合は剥がしておいてください。

朝食はしっかり食べて登園するようにしてください！

☆今月の保健予定☆

【身体計測】

- 5日(金) そらグループ
- 8日(月) ほしグループ
- 9日(火) たいようグループ
- 10日(水) こあら組
- 11日(木) りす組
- 12日(金) ひよこ組



○熱中症予防のポイント○

《天候》雨上がりで気温が高く暑い日と

気温30℃以上ある時は要注意！

⇒子どもは遊びに夢中になってしまいます。

《服装》通気性・吸湿性の良い素材で

色のうすい服を着ましょう。

⇒黒などの濃い色は熱を吸収しやすいです。

《地面》子どもは大人より低い位置にいるので

地表の熱に注意！

晴れた日は、照り返しの熱で、地面に近いほど

気温が高くなります。

《体調》胃腸炎・風邪などにかかっている時は、

熱中症になりやすいです。

特に子どもは体温調整機能が未熟なので要注意です。

⇒十分な睡眠・食事をしっかり取りましょう。

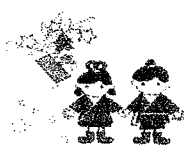
☆水分と電解質の補給☆

麦茶・ほうじ茶・お味噌汁を！

汗をたくさんかく時はスポーツドリンクも

組み合わせるといいですが、糖分が多いので注意が必要です。

授乳中の子どもさんは母乳・ミルクで大丈夫です。



とびひの増える季節です！

とびひは(伝染性膿痂疹)、夏の疲れが出る8月の終わりから9月頃に多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。【傷がじゅくじゅくしている】【なかなか治らない】というのがとびひの始まりのサイン。やがて痒みの強い水ぼうがができます。これを掻きこわした手でほかの所を掻くとそこにもとびひが広がります。

- 主な症状**
- ・皮膚に小指のつめぐらいの水ぼうがができる
 - ・水ぶくれや、赤くじゅくじゅくとしたただれた状態になる
 - ・強い痒みがある



★患部が乾燥すればうつる心配はありませんが、じゅくじゅくしていたらガーゼで覆い、皮膚科で処方された薬があれば塗ってからガーゼで覆うようにしてください。