

保健だより

さくら保育園
8月号

猛暑が続いております。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、周りの大人が、水分・塩分補給を心掛けましょう。



流行ってる？ヘルパンギーナ

今年は、ヘルパンギーナが流行していると報道されています。さくら保育園では、ヘルパンギーナ、溶連菌感染症に数名の子どもが罹患しました。夏風邪は、冬とは異なり、高温多湿を好むウィルスです。主症状は、喉の痛みや高熱です。7月中旬頃より下痢、咳の症状が目立っています。風邪には特効薬がなく、対処療法として薬が出ます。症状を長引かせないためには、休息が大切です。



8月7日は「鼻の日」

症状を上手く伝えられない子どもにとって、鼻汁は健康のバロメーター。鼻汁が続く時は、風邪以外にアレルギー性鼻炎や中耳炎など起こしている事もあります。一度耳鼻科を受診してみましよう。

夏バテ大丈夫ですか？

夏は暑くてぐっすり眠れず疲れが溜まりやすいですね。暑い夏を乗り切りましょう。

◆ 夏バテを防止する食事と環境の生活習慣を見直しましょう。

- 火を使わない料理が多い→冷房等で思った以上に体が冷えています。温かい物を食べましょう。
- 食事は麺類やアイス、果物など簡単に済ませがち→バランスのよい食事を食べましょう。
- 野菜はほとんど食べない→野菜をしっかりとして、栄養のバランスのよい食事をしましょう。
- 冷たいジュースや炭酸飲料を沢山飲む→冷たい物は、胃腸の働きを低下させます。
- 暑いので入浴はシャワーで簡単に済ませる→冷房等で体が冷えています。シャワーだけでなく、お風呂にしっかり入りましょう。ぬるめのお湯に20分程度入ると良い様です。入浴後は水分補給をお忘れなく。