

8月ほけんだより

2018年7月31日発行
新川崎みらいのそら保育園



夏本番の8月。毎日水遊びやプールを楽しんでいる子ども達です。今年は梅雨明けが早く、暑い時期が長くなっているため、疲れが出やすくなっています。体調管理に気を付けて夏の楽しい思い出を作ってくださいね。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ 正しい水分補給はどっち？

1 飲み方は？

- Ⓐ 1回にたくさん飲む
- Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む

2 飲むなら？

- Ⓐ 炭酸飲料やジュース
- Ⓑ 水や麦茶

3 いつ飲む？

- Ⓐ のどが渴いたら飲む
- Ⓑ のどが渴く前から飲んでおく



正解は ① ② ③
① ② ③ 正解は ① ② ③
① ② ③ 正解は ① ② ③

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

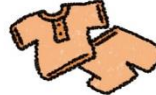
暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

● 早寝早起きで生活リズムを整える



● 汗を吸いやすいパジャマを着る



● クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
● おなかを冷やさない



園では園医からの指導を受け、登園～降園までこまめに水分補給をしています。

また気温や湿度によって活動や衣服の調整を行ったりなどの配慮をしています。

8月の予定

21日(火): 園医健康診断 14時～(0・1・3歳児)

23日(木): 身長体重測定(0・1歳児)

24日(金): 身長体重測定(2～5歳児)

9時までの登園をお願いします。

7月は以下の感染症が発生しました
ヘルパンギーナ 5名

これからも、健康や感染症に関する情報提供はこまめに掲示していきますのでご覧ください。

あせもの予防について

たくさん汗をかく夏はあせもがしやすい季節です。あせもからとびひなどの皮膚疾患にかかる恐れがあります。

あせもの予防策の代表的なものです

＊ 吸湿性のよい肌着を着る

＊ 汗をかいていたらこまめに拭く、または着替える

＊ 1日1回はシャワーを浴び、皮膚を清潔に保つ

＊ あせもができてしまった場合は悪化する前に皮膚科を受診し、治療を受ける

ご家庭でも参考にしてみてくださいね。

