



8月 ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2023年8月



夏真っ盛り、毎日暑い日が続きます。大人も子どもも毎日こまめな水分補給が大事ですが、冷たすぎる飲み物やアイスクリームの取りすぎは食欲不振や夏バテの原因に。糖分の多い飲み物には注意が必要です。また、県内ではコロナも増加傾向のようです。できる範囲での感染対策も続けましょう。



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

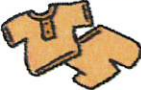
●早寝早起きで生活リズムを整える

●お風呂に入ってさっぱりする

●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



食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生面に気を配るようにしてください。

予防のポイント

- 1 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたった物は食べない
- 2 魚や肉は十分に火を通す
- 3 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- 4 まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌
- 5 調理前や食事の前、トイレの後はせっけんで手指を洗う
- 6 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意



とびひが増える季節です

とびひ(伝染性膿痂疹)は夏に多く見られます。虫に刺された跡を汚れた手でかくなると細菌(ブドウ球菌など)が感染し、そこで繁殖します。初期に水ぼうがができますが、すぐに破れてじゅくじゅくした状態になります。その部分を触った手で別の場所を触ると、そこにもとびひが広がります。



主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

家庭での手当

- じゅくじゅくしている部分はガーゼで覆ってください。
- お風呂はシャワー程度にして、タオルも個別にしましょう。タオルを共有して感染することがあるからです。
- 完全に乾燥するまで感染力がありますから、乾燥するまではガーゼで覆い、プールは禁止になります。



感染力が強いため、医療機関を受診し、薬をもらってください



※爪は短く切ってあげてください