

# ほけんだより

平成 30 年 7・8 月号

あおぞら保育園

梅雨の蒸し暑い時期や、強い日差しが照りつける夏は食欲がなくなったり、汗を多くかいたりしてどうしても体調がくずれがちになります。いつもより水分を多めにとったりなるべく休養にあてる時間を工夫して夏バテにならないよう気を付けましょう。

## 保健予定

### 7月

- 3日 ひよこぐみ身体測定
- 4日 りすぐみ身体測定
- 5日 うさぎぐみ身体測定
- 9日 きりん・ぞうぐみ身体測定
- 10日 らいおんぐみ身体測定
- 12日 園医診察日

### 8月

- 2日 ひよこぐみ身体測定
- 6日 りすぐみ身体測定
- 7日 うさぎぐみ身体測定
- 8日 きりん・ぞうぐみ身体測定
- 9日 らいおんぐみ身体測定
- 園医診察日



## ☆ 夏も大切 手洗い・うがい ☆

「手洗い・うがい」は、冬のかぜ予防の合い言葉のようですが、実は暑い時期にも大切。これからの季節に流行する「手足口病」や「ヘルパンギーナ」などの感染症にも有効な予防方法なのです。

特に、暑さで食欲がおちたり、休み中のお出かけで生活リズムがくずれたりして体力が低下している場合には細菌やウイルスへの抵抗力が弱くなり感染症にかかりやすくなります。

- 外出から帰った後
- 食事の前
- トイレの後



石けんと流水でしっかりと手を洗い  
うがいをする習慣をつけましょう。

## 夜、寝るときのエアコンはあり？なし？

これから、暑くて寝苦しい夜がつつきます。「エアコンをつけて寝ると子どもがかぜをひかないか心配…」という方もいらっしゃると思います。けれど、エアコンは無理せず上手に使いたいところです。なぜなら…

### 「夜間熱中症」がきけん！

就寝中は水分補給が出来ずしかも汗をかくため、熱中症の危険があります。

### 「睡眠不足」がきけん！

睡眠不足は夏バテの原因にもなります。また、汗もになるとかゆさで寝付けず余計に睡眠不足になってしまうことも。

\* ポイントは「冷やし過ぎない」こと。設定温度は低くし過ぎず、除湿機能も活用。体に風が直接当たらないように工夫しましょう。

