



社会福祉法人 合志市社会福祉協議会 このみ坂保育園

8月 ほけんだより

猛暑が続いています。子どもたちは、夏祭り遊びで、夏の雰囲気を楽しんで、夏ならではのプール遊びを元気にいっぱい楽しんでいます。暑さやプール遊びでは、体力を消耗します。しっかり休み、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう。

あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない 3つのポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に



飛んでけ! 夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



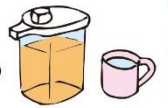
ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑
黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないも
のがお勧め

クーラー

を上手に使って

快適な夏を!

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

ポイント

- 室温が26℃以下にならないようにする
- クーラーの風に直接当たらないようにする
- 寝るときは、タイマーを活用する

<8月の感染症状況>

| | | | | | | | |
|------|---|---|---|------------|----|--------|----|
| ひかり | ・ | ・ | ・ | 手足口病 | 3名 | 風邪 | 4名 |
| にじ | ・ | ・ | ・ | 手足口病 | 3名 | 風邪 | 6名 |
| | | | | 突発性発疹 | 1名 | | |
| | | | | エコーウイルス症候群 | 1名 | | |
| | | | | 感染性胃腸炎 | 1名 | | |
| そよかぜ | ・ | ・ | ・ | 手足口病 | 2名 | 風邪 | 9名 |
| | | | | アデノウイルス感染症 | 1名 | | |
| | | | | 気管支炎 | 1名 | | |
| アップル | ・ | ・ | ・ | 風邪 | 1名 | | |
| チェリー | ・ | ・ | ・ | 風邪 | 1名 | 急性上気道炎 | 1名 |
| | | | | 感染性胃腸炎 | 1名 | | |
| オレンジ | ・ | ・ | ・ | 風邪 | 4名 | | |