

ほけんだより 8月

令和8年8月1日発行 なんぶこども園

暑い夏がやってきました。昼間、こまめに水分補給をすることが大事ですが、冷たすぎる飲み物やアイスクリーム、糖分が多い飲み物は、食欲不振や夏バテの原因につながるため注意が必要です。バランスのよい食事をしっかり食べて、夜はぐっすり眠って体力を回復できるよう、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

6月・7月にみられた感染症

- ・ 帯状疱疹
- ・ ノロウイルス
- ・ 突発性発疹
- ・ とびひ
- ・ 水いぼ
- ・ 百日咳
- ・ マイコプラズマ

日曜・祝日などのお休み中に、発熱・嘔吐・下痢などの症状や、体調不良が見られた際は、口頭または連絡ノートでお知らせ下さるようお願いいたします。

夏こそしっかり食べましょう

食べ方check!

☐ 冷たいものばかり食べている



☐ 野菜はサラダばかり食べている



☐ アイスクリームや冷やした果物をよく食べる



☐ 冷たいジュースが最高だ



温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させます。甘いものばかり食べていると食欲がわきません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

レジャーの計画、無理なく立てましょう

◎おやつも計画的に

移動中に、おやつを食べさせすぎないように気をつけて。

機嫌は良くなりますが、甘いものとりすぎに気がちです。



◎生活ペースは子ども優先で

子ども歯大人より体力がないのはもちろん、「食いだめ・寝だめ」がききません。食事や睡眠の時間が普段と大きく変わらないようにしましょう。



◎しっかり休ませて

楽しくはしゃいでいても、少しずつ疲れはたまっていきます。疲れが残ると体調をくずしやすいので、しっかりと休み時間をつくりましょう。旅行などから帰ったら1日位家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的ですね。



蚊に刺されると、すぐ腫れるのはなぜ?

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、腫れや痒みを起こします。



かき壊しから皮膚トラブルになることも・・・

虫刺されをかいて皮膚に傷ができ、そこからばい菌が入り「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。かき壊しを防ぐために、次のポイントに気をつけましょう。

かゆみをやわらげる

かゆみ止めを塗ったり、水で冷やしたりして痒みをやわらげます。

つめを切る

爪が伸びていると皮膚を傷つけます。短く切って、角はやすりなどで削ってあげましょう。

ひどい時は病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合があります。また、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。ひどい時は早めに皮膚科へ相談しましょう。