



8月のほけんだより

令和7年8月



上間さつき認定こども園
看護師 石原

毎日危険な暑さが続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう

暑い夏を元気に乗り切るポイント

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめに水分補給を心がけましょう



外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線防止対策も忘れずに。



こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。あせもにご注意を！！



高温・多湿等条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意！

水分の落とし穴



水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、摂りすぎると食欲が落ち体力低下にもつながります。ジュースはもちろんの事、スポーツドリンクやイオン水にも糖分の高いものが、結構ありますので気をつけましょう



8月7日は「鼻の日」

鼻をたいせつに



鼻の症状を放置してしまうと、中耳炎になりやすくなります。又鼻をほじる癖のある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。症状がある場合は耳鼻科受診をお勧めします。

インフルエンザ感染に注意！！

一般的な症状は、突然の発熱、鼻水、咳、のどの痛みなどかぜより強い全身症状が見られ、時に下痢・嘔吐・消化症状も出ます。又合併症を起こしやすく、特に免疫の弱い乳幼児などは注意が必要です。感染予防には手洗い、うがい、マスクが基本ですが、うがいが出来ない乳幼児はこまめな水分摂取も効果的です。

登園は、発症後5日を経過し、かつ解熱後3日経過していることが必要です。

登園時には、登園届けが必要ですので登園届けをお願いいたします。

