



# 8月のほけんだより

認定こども園 あゆのさと

看護師 石黒治美 2016.8.1

夏真っ盛り。毎日暑い日が続いています。あゆのさとでも、プールから子どもたちの元気な声が聞こえてきます。いつでも全力投球の子どもたち。遊び疲れたり、体力が落ちている時は、睡眠・食事をしっかりとって体を回復させ、元気に楽しく暑い夏を乗り切りましょう。

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分補給

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。こまめな水分補給を心がけましょう。



### 2. 皮膚のケア

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。

### 3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



### 4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使しましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。外気温との差は5℃以内を目安にしましょう。



## 水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、と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こと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。飲み物の種類に注意して、水分補給をしましょう。



## 8月7日は「鼻の日」 鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。また、鼻の穴のまわりの皮膚を爪で傷つけてしまうこともあります。無意識のうちにやってしまう場合もあります。声をかけるなどして、気をつけましょう。



### 予防接種、すすんでいますか？

市からお知らせが届きましたか？  
ひまわり組(年長児)のみんなは、  
**MR(麻しん・風しん)2期**を  
就学前に受けましょう。例年3月の  
駆け込み接種が多いようです。  
余裕を持って、早めに済ませ  
ましょう。

別紙でもお知らせしましたが、予防接種を受けておくと、重症化しやすい病気を防いだり、病気にかかっても軽症で済ませることが出来ます。秋になると、インフルエンザワクチンの接種が始まりますし、冬場は体調を崩しやすく、予防接種の機会をつくりにくいです。今の内に、計画的に予防接種をすませましょう。

★ 最近では「予防接種のスケジューラー」なんてアプリもあるようです。効率よく、効果的に接種するために、このようなアプリを利用したり、小児科医に相談してみるのもいいでしょう。

