

猛暑が続いています。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。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。川や海での事故も多くなっていますので、安全に、体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出を作りましょう。

8月の保健行事予定

5日(月) 身体測定
7日(水) 乳児健診(0歳)

※他のクラスのお子さんにも気になることや園医に相談がある場合は、当日一緒に診てもらえますので前日までにお知らせください。

保健からのお願い

- 登園前にお医者さんに受診し、薬の処方がある場合には朝の分の薬を服用、塗布などしてから登園をお願いします。
- 水遊び・プール遊びが多い季節ですので、手足の爪を短くしておきましょう。
- 感冒薬、抗生物質等を内服している日は、水遊び・プールはできません。不明点等は職員にご相談ください。

暑い夏の水分補給について

このところ、毎日35℃~38℃、日ざしのある場所では40℃を超える日が続いています。熱中症予防にも水分補給は欠かせません。子どもの水分補給のポイントをお伝えします。



① どのタイミングで飲ませたらいい?

夏は1日中こまめに飲むことが大切です。特に下記のタイミングでは多めに飲ませましょう。

- ★起床時
- ★外から帰ってきた時
- ★運動中や前後
- ★入浴の前後
- ★寝る前



② 何を飲ませたらいい?

お水やお茶を飲ませましょう。

甘いジュース、牛乳、スポーツドリンクなどは×

甘いものを飲むと、ますます喉が渇いたり、食量にも影響します。夏バテの原因となりますので、ほどほどにしましょう。



止まらない鼻水・鼻づまり

ほとんど1年中、鼻水が出ていたり、鼻が詰まったりしている子は少なくありません。自然に治ることが多いのですが、時には医療機関を受診し、薬が必要になることもあります。子どもに次の様子が見られたら受診しましょう。

① ボ〜ツとしている・機嫌が悪い ② 食欲がない・ミルクを飲まない

鼻呼吸がしづらいためにボ〜ツしたり、機嫌が悪くなったりすることもあります。

鼻がつまると食欲が低下したり、母乳やミルクを飲む量が減ってしまうことがあります。



③ 鼻水が長引く

鼻水が長引くのは風邪が治りきっていないか、続けて風邪をひいていることが考えられます。透明の鼻水が続くときは、アレルギー性鼻炎の疑いがあります。

④ 寝つきが悪い・いびきをかく

鼻がつまると呼吸が苦しくて、寝つきが悪くなったり、いびきをかくたりすることもあります。



⑤ 黄色・緑の鼻水が出る

黄色や緑色の鼻水は、ウイルスや細菌に感染しているサイン。白血球が体内のウイルスや細菌を退治すると、鼻水が黄色や緑色に。また黄色や緑色の鼻水は粘度が高く、鼻がつまりやすいです。

⑥ 耳を触る・耳に触ると泣く

黄色や緑色の鼻水が出ていて耳をよく触る、耳に触れると泣く、いつもより機嫌が悪い、なかなか熱が下がらないなどの場合は急性中耳炎が疑われます。

