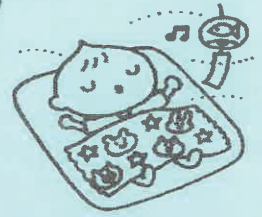


保健だより



令和2年 7月 門田報徳保育園



汗をたくさんかく季節になりました。暑いからといって、クーラーの温度を下げすぎていませんか？ 外気との温度差に気をつけて、体調を崩さないようにしましょう。



～ 熱中症にご注意！ ～

- 帽子を被る
- 木陰に休む
- 適度な水分補給

子どもが不調を訴えたら、涼しい場所で横にし、衣服をゆるめ、水分を摂らせてください。

それでも改善しない場合は、重症にならないためにも、すぐに病院受診をしましょう。

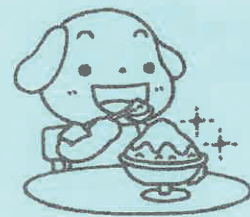


～ 夏にかかりやすい病気 ～

夏かぜの原因の代表である、エンテロウイルスやアデノウイルスなどは高温多湿を好み、感染すると下痢や腹痛・激しいせきなどの症状がみられます。

「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱」などが夏にかかりやすい病気です。手洗いやうがいをし、しっかり食事をとる、体を冷やしすぎない、疲れた日は早く寝るなどして、ふだんから免疫力を高めて予防しましょう。

いつもと違うな、と思ったら様子を見るのではなく受診をし正しい診断をうけましょう。



～ 寝冷えしないように！ ～

寝苦しい夜はクーラーや扇風機をつけたまま寝てしまう事が多く、寝冷えの原因になります。

また、気温が下がる明け方、昼寝のときなどは、つい油断しておなかに何も掛けずに寝てしまいがちです。

寝冷えにより、下痢・鼻水・咳などの症状が出てきます。寝るときは、クーラーの室温設定やタイマーを調節したり、タオルケットを掛けたりして、気をつけましょう。

～ 冷たい物の食べすぎに注意 ～

冷たい物を食べすぎると胃腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振につながります。冷たいものは胃腸の血管を収縮させ、活動を弱めてしまうからです。

暑いとつい冷たい物が欲しくなりがちですが、ほどほどにして、内臓や体全体を冷やさないようにしましょう。