

保健だより



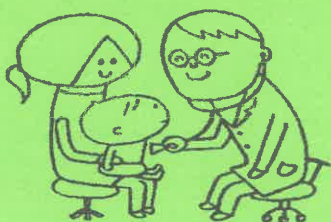
令和5年 7月 門田報徳保育園

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は気温の高い日が続くので熱中症に注意しましょう。水分補給や体調管理を行い暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



熱中症対策は万全ですか？

- 水分・塩分補給
のどが乾く前のこまめな水分補給。
- 涼しい服装
通気性のよい涼しい服装で、帽子を被って日よけする。
- 食事と休養
休息と睡眠でしっかり体調を整える
朝食は必ず食べる。



～ 新型コロナウイルス ～

新型コロナウイルスが、5/8より5類に移行されました。久しぶりにマスクのない生活で子どもたちのキラキラした笑顔を見ることができ嬉しく思います。でも、コロナがなくなったわけではありません!!
全国的に新規感染者数が、増加傾向にあり会津保健所管内においても継続して増加しています。
夏に向けて一定の感染拡大がある可能性もあるので注意が必要です。
引き続き場面に応じたマスクの着用や手洗い等の手指衛生、換気等の基本的な感染対策をよろしくお願いします。



～ かゆみのある湿疹はとびひかも?～

虫刺されや湿疹などで傷ついた肌を汚れた爪でひっかくと、傷口に雑菌が感染し「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみを持ったような水疱ができ強いかゆみがあります。

かゆいからってひっかくと大変!!
水疱が破れて中の液が付いた所に、どんどん広がってしまうのです。
水疱を見つけたら、爪でひっかかないようにガーゼで保護し早めに受診しましょう。
日頃から爪の長さチェックし短くしておくといいですね。

～ 冷たい物の食べすぎに注意 ～

夏になると、おなかの調子が悪くなる子が増えます。消化吸収能力が未発達のところ、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなってしまいます。
おなかの調子が良くないときは、バナナなど繊維質やヨーグルトなどの乳製品、脂っこいものは控えましょう。うどんやお粥など消化に良いものをおすすめです。