



# ないほ保健だより



令和4年8月5日

成田保育園

蒸し暑い日が続いています。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、お休み中にお出かけする方もあると思います。体調やけがに気を付けながら、コロナウィルスの感染に注意して、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

## 休み中の過ごし方



休み中は生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、早起きした涼しい時間帯などに、外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。コロナの感染者が出ています、手洗い・うがいを念入りにして、外出は混雑を避けましょう。



## 家での水遊びをする時は…

大人が必ずついているようにしましょう、こどもは浅いプールでも、溺れることがあります、滑ってあわてたりするとうまく立てなくて溺れてしまうようです、最近の日差しは、強いのでサンシェードを着て、直射日光に当たらないようにしましょう。また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。

コロナも出ています

### 高熱に注意!

## 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

## 歯科健診が行われました。

7月7日に歯科健診が行われ、ほとんどの園児が健診を受けて、歯科医師より「口腔内がきれいだね。」とお話していただきました。虫歯のあると診断されたお友達は、早めに歯科受診をして治療してください、永久歯に影響することがないようにしましょう。

## 車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。