



すくすくげんき通信

8月号

明野しいのみ保育園

令和5年7月31日発行



今年の夏も厳しい暑が続いています。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れず水分補給。夜はぐっすり眠る！で夏の暑さに負けず元気いっぱいにご過ごしていきましょう。



夏の感染症に注意してください！！

保育園では先月からヘルパンギーナや手足口病などの感染症が多くみられました。現在でも数名、罹患者が出ている状況です。それと同時に冬に多いと言われているRSウイルス感染症や感染性胃腸炎などの感染症もみられています。

季節を問わず、感染症が流行しています。

感染症において大事なのは手洗いになります。ご家庭へ戻ったらまずは手洗い！をお願いします。

園でも戸外遊びの後、食事の前、排泄の後に手洗いを実施しています。

それと同時に大切なのが食事と睡眠です。しっかり食事を摂り、ぐっすり眠ることで免疫力がアップします。

感染症の中でもワクチンを接種することで発症を防いだり、かかっても軽くて済むものがあります。かかりつけの病院と相談してワクチンスケジュールを組んでいくようお願いします。感染症の状況は発生クラスの前に掲示しています。玄関入口のボードにも記載していますのでご確認ください！



防ごう！！

子どもの熱中症



子どもは大人より熱中症になりやすいです。汗をかく機能が未熟で体に熱がこもりやすく、地面からの照り返しを受けるためです。

子どもの熱中症を防ぐポイント

- 水筒を持ち歩かせ、のどが渇く前に水分を摂らせる
- 通気性が良く、汗をよく吸う服を着せる
- 帽子をかぶらせる
- 日陰や室内でこまめに休ませる

園でも体調の変化に気を付けていきます。ご家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」と水分補給のご協力をお願いします。



夏の肌トラブルに注意しましょう

夏は「あせも」「とびひ」など、肌トラブルが起きやすくなります。



肌トラブルを防ぐために



きちんとお風呂に入り
体を清潔に



肌を傷つけないために
爪を短く切る



かゆくても
かきむしらないように

冷たいタオル
などで冷やす

もしもなってしまったときは、病院を受診しましょう