



8月の ほけんだより



令和5年8月
封戸保育園

新型コロナウイルス感染症が5類になって初めての夏です。夏休みに遊びに行くことを心待ちにしている子どもたちが、楽しい計画の話聞かせてくれます。今年はお休み中に海や山などに出かける方もたくさんいると思います。事故やけがのないよう、子どもから目を離さず、楽しい思い出をいっぱい作ってきてください！

夏バテに気をつけて

★夏バテ予備軍チェックリスト★

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをとくさんとする
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いることが多い
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことにあります。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、睡眠不足などと重なり体調を崩す場合が多いようです。



★夏バテ STOP!! お家でできる予防法★

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくりつかることで汗をかく習慣をつけましょう。水分補給はミネラルが豊富な麦茶がおすすめです。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりとりましょう。味噌汁も夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

★夏の楽しいお出かけは・・・★

- ・スケジュールは一番小さい子に合わせ、ゆったりと立てましょう。
- ・食べすぎに注意しましょう。
- ・自動車は渋滞に巻き込まれたり、走ったり止まったりする回数も多いので、思っている以上に疲れます。休憩を取りながら無理のないペースで移動しましょう。
- ・保険証、体温計、常備薬を持っていきましょう。帽子も忘れずに！



★体調がくずれた時は休息を★

体調が悪い時は自分の思うようにいかなくて、大人だってイライラしたりだるかったりと調子が出ないもの。ましてや幼い子どもたちが不安になるのは当然だと思います。暑さが厳しい季節になり、熱を出すお子さんも多くなりました。園内でもできる限り安心と安息を得られるように配慮をしたいと思いますが、疲れて帰宅した時はどうかお子さんの生活リズムを最優先に考えてあげてください。病気は誰にでも、ある意味「身近な」もの。乗り越えることでつく力もあると信じて十分に甘えさせてあげてください。

★8月7日は「鼻の日」～鼻を大切に～★

鼻をほじる癖のある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。鼻をかむときは片方ずつ静かにかみ、鼻や耳を傷めないように注意しましょう。また、鼻の穴にもものを入れないように注意しましょう。

★7月の園のようす★

6月に引き続き7月も手足口病の子どもさんが多くみられました。また、ご家族の新型コロナウイルス感染の連絡をもらうことが多く、身近なところで感染の広がりを感じることも。分類上5類に下がったとはいえ、ウィルスが弱くなったわけではありません。基本的な感染予防策を取りながら、楽しい夏を過ごしてください。