

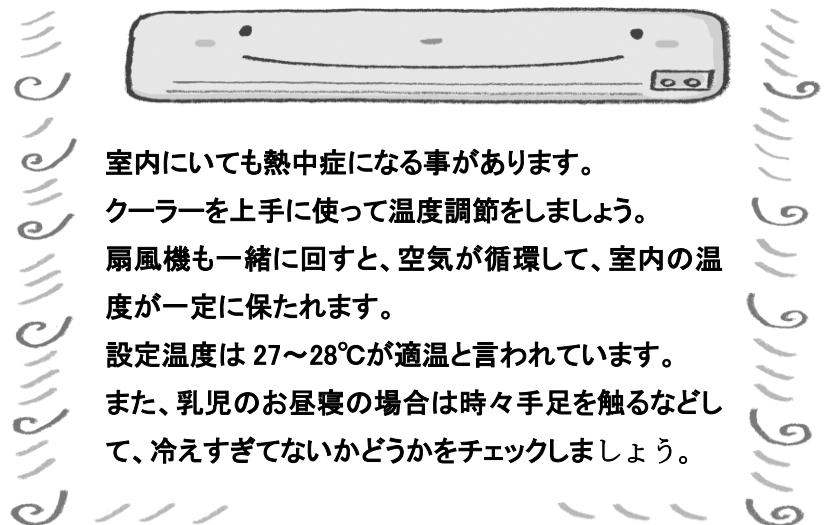


8月のほけんだより

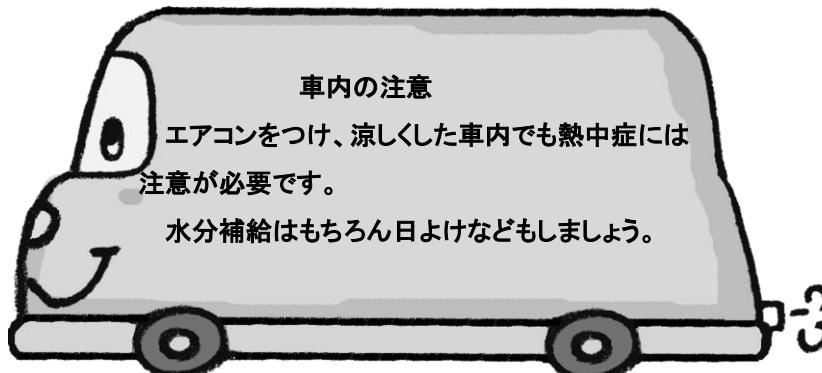
ひまわり保育園 看護師 野澤

7月の感染症発生状況

- ヘルパンギーナ 1名
- コロナウイルス感染症 1名



室内にいても熱中症になる事があります。
クーラーを上手に使って温度調節をしましょう。
扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。
設定温度は27~28°Cが適温と言われています。
また、乳児のお昼寝の場合は時々手足を触るなどして、冷えすぎてないかどうかをチェックしましょう。



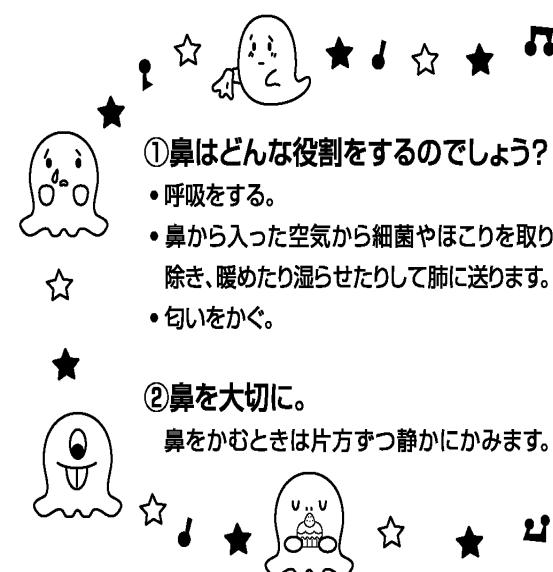
車内の注意

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よけなどもしましょう。

気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような日差し。いよいよ夏本番ですね。子どもたちは夏ならではの遊びを全力でたのしんでいます。しかし、急な暑さが影響し体調を崩してしまうお子さんが見られました。この時期に流行る感染症もありますので、無理な登園は控え、たくさん遊んだ後はしっかりと休息を取るようにしましょう。

夏の健康

- ・戸外では必ず帽子をかぶりましょう。
- ・炎天下で長い時間遊ばないようにしましょう。
- ・戸外から帰ったら、うがい・手洗いをしましょう。
- ・汗をかいたらふきとり、できれば着替えをしましょう。
- ・毎日お風呂に入って体をきれいにしましょう。
- ・早寝・早起きをしましょう。



①鼻はどんな役割をするのでしょうか?

- ・呼吸をする。
- ・鼻から入った空気から細菌やほこりを取り除き、暖めたり温らせたりして肺に送ります。
- ・匂いをかぐ。

②鼻を大切に。

鼻をかむときは片方ずつ静かにかみます。



③鼻血が出たときは…

小鼻をつまんで止血したり、冷たいタオルなどで冷やしたりします。血が止まっても、しばらくは安静にしておきましょう。

