



8月のほけんだより

令和5年8月1日発行
三永太陽保育園

夏真っ盛りの8月。子ども達も、きらきら輝く太陽に負けず、元気な笑顔で過ごしています。暑い日が続くと、食欲がなくなったり、睡眠不足になるなど体調を崩しやすくなります。しっかり活動した後は、ゆっくり体を休ませ、毎日の生活リズムを保てるようにしていきましょう。

～暑い夏を元気に乗り切るポイント～

食事はしっかり。
こまめな水分補給
を心がけましょう。



外では帽子をかぶり、
日焼け止めを塗るな
どの紫外線対策も忘
れずに。



毎日体を洗って、
皮膚を清潔に保ち
ましょう。



高温・多湿など条件が
そろえば、室内でも熱
中症は起こります。エ
アコンを上手に使用
しましょう。

気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症の代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状があればすぐに病院へ！

流行中！

ヘルパンギーナ

突然の高熱が数日続く。口の中に水ぶくれができ、そのあと潰瘍になる。



咽頭結膜熱

(アデノウイルス感染症)

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状が出る。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ぼうがができ、熱が出ることも。



新型コロナウイルス 再流行のきざしあり

TVや新聞で第9波のニュースが聞こえてきますが、東広島市内の保育園や学校でも新型コロナウイルスの感染者数が増えてきています。帰宅後の手洗いうがいをしっかり行ない予防に努めましょう。園でも引き続き、感染症の発生があれば玄関に掲示をしていきます。

8月7日は「鼻の日」

長引く鼻水は中耳炎や副鼻腔炎につながります。こまめに鼻水をかんだり鼻水を吸ってあげるようにしましょう。

鼻をかむ練習は、大人からの指示がなんとなく通るようになる1~2歳ごろから始められます。まずは鼻の前に垂らしたティッシュを鼻息で動かすことから始めてみましょう。

