8月のほけんだより

2019.08.01 発行
かぐろ杜の保育園
看護師：杉田　美帆

連日30℃を超える日が続きますが、8月8日は立秋です。語呂合わせで「パパ」「母」と読めることから【親孝行の日】とも呼ばれているんだとか…。夏の思い出に、おうちのことを子どもたちに手伝ってもらう機会を作ってみてはいかがでしょうか。子どもたちの「できた！！」がまた1つ増え、自信に満ちたキラキラの笑顔が見られるかもしれません♪

夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ4つのポイント

1. 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
2. つばの広い帽子をかぶる
3. 日焼け止めを塗る
4. 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう！

気になる虫刺され

子どもが虫に刺されると、大人より反応が遅く、1～2日後に症状が出ることがあります。時間が経つにつれ、水疱ができたり、腫れる場合も大人よりも大きく腫れあがります。これは虫刺されの経験が少ないために起こる激しい炎症反応です。
掻きこわしてしまうととびひになる恐れもあるので、まずは掻かないようにすることが何よりも大切です。刺された直後は洗って冷やし、薬を塗ってもよくならない時は病院できちんと診てもらいましょう。
乳児さんは舐めてしまう可能性もありますので、薬の取り扱いには十分注意が必要です。

◎虫刺され予防◎

- 肌の露出をなるべく防ぐ
- 虫の多い時間帯や場所をなるべく避ける
- 虫除けグッズを使用する

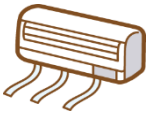
夏バテ

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です。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

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たくさんとる
- □野菜はほとんど食べない
- □冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- □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 STOP！

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。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。お味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。