8月　ほけんだより

榛東中央こども園
2023. 08　発行
看護師　　田中

夏真っ盛り！お休みには、遊びに行くことを心待ちにしていた子どもたちも多かったのではないでしょうか。まだまだ海や山などに出かける方もたくさんいらっしゃると思います。事故や怪我のないよう、子どもから目を離さずに楽しい思い出をいっぱい作って下さいね！

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る
- □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

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。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

夏かぜ

大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いようですが、子どもの場合は症状が重くなることがあります。呼吸器疾患「RS ウイルス感染症・ヒトメタニューモウイルス」なども流行しています。予防法は冬場とあまり変わりありません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行いビタミンＣをしっかり摂って規則正しい生活を心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症を含む感染症対策について

新型コロナウイルス感染症や RS ウイルス感染症・ヒトメタニューモウイルスが群馬県全体や近隣地域で多く出ています。

引き続き、ご家族が新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等、感染症に罹った場合は、すみやかにこども園に連絡をお願い致します。

感染症対策の基本は「手洗い・うがい・マスクの着用を含む咳エチケット」です。