



9月 保健だより

平成30年8月31日発行
社会福祉法人 青梅みどり福祉会
かすみ保育園

まだまだ残暑厳しい時期ですが、徐々に朝夕の気温差が大きくなっています！

◎ 衣服を上手に調整してあまり着せすぎないようにしましょう

子どもに薄着がいいわけ・・・

- ・動きやすい
- ・体温調節機能が発達する
- ・体温が発散しやすいので、汗がこもらない

◎ 朝・夕肌寒くなってきたら、登降園時は薄手の上着を重ねましょう



夏バテについて

暑くて汗が出ると身体の中の血液の濃度が濃くなります。そこへ水分を補給するので、腸の細胞の内側と外側との間で塩分と水分のバランスが崩れます。その為、腸の活動がにぶくなり、水分や栄養の吸収が正常でなくなり血液の流れが悪くなります。

その結果、全身がだるくなります。これが「夏バテ」と言われます。

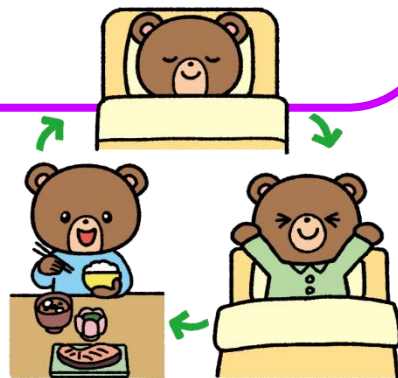
夏バテを起こさないためには・・・

子どもは大人以上に体力を消耗しますが、寝る事により回復出来ると言われます。

早寝・早起きのリズム、もう一度見直してみましょう！



4日（火）身体測定
5日（水）乳児検診



8月の報告

8月は、手足口病、ヘルパンギーナ、プール熱、とびひの報告があった他、「風邪」と診断されお休みした園児や、湿疹などの肌トラブルで治療を受けた園児がみられました。

例年、手足口病やとびひは9月に入ってからみられます。

疑わしい症状がみられたら受診をしましょう。

