

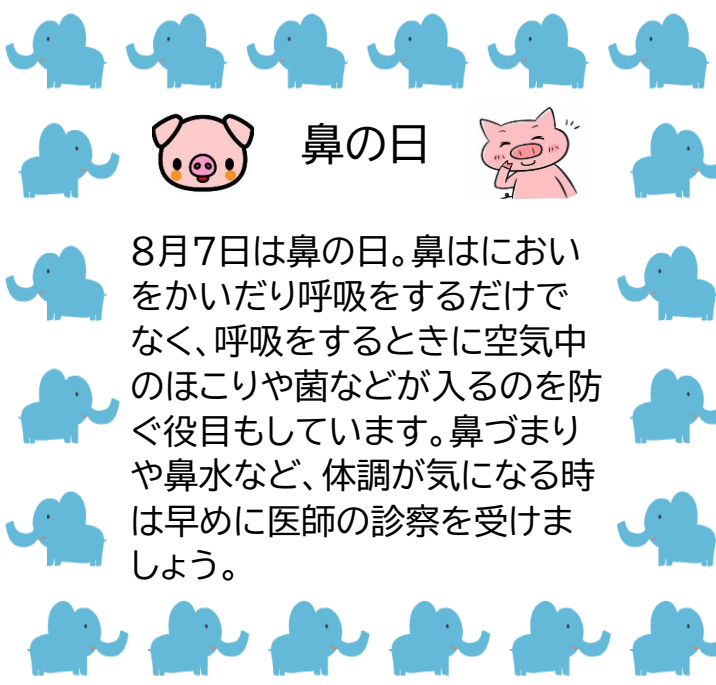


# ほけんだより



令和6年8月1日  
エリナ保育園

今年の夏も、気温の高い日が多くなるそうです。特に本格的な暑さとなる8月は、熱中症にならないようにこまめな水分補給が大切です。一日を元気に過ごすために、朝ご飯をしっかり食べてから登園しましょう。早寝早起き朝ご飯！毎日心がけましょう。



## 鼻の日



8月7日は鼻の日。鼻はにおいをかいだり呼吸をするだけでなく、呼吸をするときに空気中のほこりや菌などが入るのを防ぐ役目もしています。鼻づまりや鼻水など、体調が気になる時は早めに医師の診察を受けましょう。



## 夏のお出かけの注意

子どもは大人より体温が高く暑がりです。真夏に出かけるときは、できるだけ午前中か夕方以降にしましょう。いつも以上にこまめに様子をチェック。水分はでかける前にとり、途中で何度も飲ませます。ベビーカーや抱っこ紐に熱がこもるのも要注意。乳幼児用の保冷剤を背中につけて使うのも熱中症予防に効果的です。

## 日焼けについて

デリケートな乳幼児の肌は日焼け対策が必要です。帽子やベビーカーの日除けカバーなどでまずは紫外線を防いであげましょう。また日焼け止めを塗るのも効果的です。それでも日焼けをしてしまったら、水で濡らしたタオルで冷やしてあげたり、ぬるま湯のシャワーを。その後はローションなどで保湿します。



## 夏に多い感染症

- ヘルパンギーナ 突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。
- 手足口病 手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。
- プール熱 プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化に良い物を食べましょう。

