

今年の夏は酷暑日があったり、急に涼しくなったりと気温の高低差が激しく、体調管理が難しいですね。
手足口病が大流行していると聞いてしばらくたちます。たねではどこ吹く風だったのが、カレンダーが8月になったとたん流行してきました。開放的になる時期ですが、無理せずに子どもの様子を見ながらのバカンスをよろしくお願いします。

4, 5歳児さんは7月25日土曜日に開催した師岡町の盆踊り参加に向けて、町内会のお師匠さん達をお迎えして「炭坑節」と「ビューティフルサンデー」の踊りを教えていただいていたところ、当日夕立のため現地には行けず、5歳児は夏祭りの一環で浴衣や仁平を着て小学校に行く予定が、園内のみの夏祭りになりました。残念だったけど、その楽しさをと、4, 5歳児は夏祭りごっこをするそうです。

夏はワクワクや新しい体験がいっぱいです。野菜を育てて食べてみたり、カブトムシを飼育したり、水遊びや小中高大学生と触れ合ったり。。。小さな軌跡が秋に大きな成長となるように、どうぞご家庭でも共有していただけるようによろしくお願いします。

～8月・9月の予定～

8月 7/31～15日 保育実習（玉川大学） 18日 1F 身体測定 19日 アフタヌーンたね
19日 避難訓練 20日 2F 身体測定 17～29日 保育実習（玉川大学）
9月 16日 避難訓練

保健だより

今年の夏も暑くなることと思います。子どもの体調管理もちろん大切ですが、大人も体調管理をしっかりとしながら、暑い夏を乗り切りましょう！



暑い夏を乗り切るには？

○水分補給

たくさん汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給をこころがけ心掛けましょう。

○紫外線対策

外出する際は帽子を被り、日焼け止めを塗るなどして紫外線対策も忘れずに！

○皮膚のケア

こまめ汗を拭いたり、シャワーをするなどして皮膚を清潔に保ちましょう。

○しっかりと睡眠

夏のお出かけなどで生活リズムが乱れがちになってしまいます。暑さで体力も消耗してしまうので、しっかりと睡眠時間の確保をお願いします！

夏の肌トラブルに注意

虫刺され以外にも「あせも」や「とびひ」など夏に起きやすいトラブルがあります。

お風呂に入る時に皮膚を清潔に保つ事が1番の予防方法です。

○肌トラブルを防ぐためには

- ・爪を短く切る
- ・痒みを和らげるために冷やす、痒み止めを塗る
- ・治りが遅い、広がった、湿疹が変化した時は小児科や皮膚科を受診しましょう

○「とびひ」とは

あせもや虫刺され、擦り傷などを手で掻きむしったところに細菌（黄色ブドウ球菌や化膿レンサ球菌）が入り込み、皮膚がただれたり、水ぶくれやかさぶたになったりします。これを掻きこわした手で他のところを触るとそこにも「とびひ」が広がります。万が一とびひになってしまったら、患部を覆って登園してください。