



8月のほけんだより

アソカ保育園
看護師 瀬之口 育代

じめじめと暑い日が続いています。暑さの中でも夢中で遊ぶ子どもたち。こまめな水分補給や水遊びを取り入れて過ごしています。元気そうに見えても体は意外と疲れています。うちではゆったりと過ごせるようにご配慮ください。7月は、突発性発疹が1人でした。

夏バテ

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とくさんとする
- ☐ 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、しっかりと取りましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



寝冷えに

気を付けましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩を取り、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。



8月7日は「鼻の日」

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちにやってしまうのなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。



8月の休日急患診療機関

1日	政所医院 58-2171	もりやま脳神経外科 21-6888	しげひらクリニック 27-5555	速見泌尿器科医院 24-8344	柏村内科 22-2616	西元眼科医院 25-8888
8日	原田医院 26-3330	すみクリニック 36-7701	瀬ノ口内科放射線科医院 25-7780	山路医院 64-3133	飯田整形外科 46-5155	永吉眼科医院 22-1530
9日	柳田病院 22-4862	ベテスダクリニック 22-1700	ライフクリニック 39-2525	吉松病院 25-1500	横山病院 22-2806	あきづき医院 36-0534
14日	三州病院 22-0230	伊達クリニック 36-7088	大橋クリニック 37-0539	MKクリニック 51-76777	都城明生病院 38-1120	くぼた眼科 26-3100
15日	佐々木医院 62-1103	まつもと心臓血管外科 36-8926	かみながえクリニック 25-0224	ふくしまクリニック 46-5001	ながはま整形外科 46-7188	藤元総合病院 22-1717
22日	戸嶋病院 22-1437	ゆうクリニック 46-6100	いわよし耳鼻咽喉科クリニック 36-5555	福島外科胃腸科医院 38-1633	石井皮膚科医院 23-4588	はしぐち小児科 24-5500
29日	仮屋医院 36-0521	吹上耳鼻咽喉科医院 21-4133	ホームクリニックみまた 52-1348	一心外科医院 52-7788	もちお蛸原医院 21-5355	松山医院 24-1046