



8月のほけんだより



アソカ保育園
看護師 瀬之口 育代

本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

7月は、ヘルパンギーナ1名、ヒトメタニューモウィルス1名でした。

夏は寝冷えに注意！

寝ている間にかいた汗が冷える、おなかを出して寝るなどで、風邪をひいたりおなかを壊したりすることもしばしば。子どもは汗をかきやすく寝相も悪いので注意しましょう。

ふとんよりもパジャマで調整を

暑いからと半そで・半ズボンで寝かせてふとんをかけると、寝ている間にふとんがはだけて体が冷えます。ふとんをかけなくても冷えないよう、ゆったりとした長めのパジャマがおすすめです。



汗をふいてあげましょう

寝入りばなには汗をかきやすいので、まず汗をふいてあげて、しばらくしてからふとんをかけてあげてもいいでしょう。

寝る場所の温度をチェック

床近くは冷気がたまりやすいので、子どもが寝る場所で室温を測ってみます。低すぎる場合は、エアコンの設定温度を見直しましょう。



鼻の日

8月7日は「鼻の日」です

鼻の役割とは…？

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- においをかぎます。

鼻を大切に！

鼻をかむ時は片方ずつ静にかみましよう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましょう。

水遊び前チェック！

- ・爪は伸びていませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・熱はありませんか(熱が引いた後、2日以上経っていますか)？
- ・鼻水や咳は出ていませんか？
- ・目やにや充血はありませんか？
- ・食事や睡眠はとれていますか？



8月の休日急患診療機関

6日	政所医院 58-2171	城南病院 23-2844	長倉医院 52-2109	吉松病院 25-1500	きたむら皮膚科クリニック 38-7300	いそいち産婦人科医院 22-4585
11日	志々目医院 23-2610	富田医院 23-4586	田中隆内科 52-0301	柳田病院 22-4862	寺本整形外科医院 22-1171	たき心療内科クリニック 46-9191
13日	有馬医院 23-2610	鶴木循環器内科医院 26-0008	いづみ内科医院 22-7111	とまり内外科胃腸科医院 52-1135	なかむら整形外科クリニック 36-5333	中山産婦人科医院 23-8815
14日	はしぐち小児科 24-5500	ベテスダクリニック 22-1700	瀬ノ口内科放射線科医院 25-7780	吉見クリニック 58-5633	酒井皮膚科医院 25-5322	もりぞの耳鼻咽喉科 36-6036
15日	MKクリニック 51-6777	野辺医院 22-0153	海老原内科 64-1211	安藤胃腸科外科医院 39-2226	速見泌尿器科医院 24-8344	小山田眼科医院 22-0710
20日	共立医院 22-0213	松山医院 24-1046	みしま内科クリニック 51-8100	都北ごとうクリニック 38-6060	石井皮膚科医院 23-4588	武田産婦人科医院 22-0336
27日	ふくしまクリニック 46-5001	坂元医院 22-0360	ホームクリニックみまた 52-1348	三州病院 22-0230	いき形成外科皮膚科クリニック 45-0020	吹上耳鼻咽喉科医院 21-4133