



# ほけんだより

## 8月号



令和3年 7月30日  
青梅みどり第二保育園  
保健室

暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとごはんを食べられる工夫をしましょう。

### 夏休みの過ごし方



夏休みは生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。



### 水遊びを行う時は…

日焼け止めをつけ、なるべく直射日光に当たらないようにしましょう。水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。



### 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。



### 乳幼児に多い感染症 RSウイルス感染症

予防のために、  
手洗い  
うがい  
マスクをしましょう。

多くの乳幼児が2歳までに感染するといわれています。鼻水程度のかぜがほとんどですが、6か月未満の乳児は細気管支炎を起こし、呼吸困難になることもあるので注意をしましょう。



8月の保健行事予定

8月4日(水) ひよこ組つくし組対象の乳児健診