



# ほけんだより



2016年8月

青梅みどり第二保育園

7月は流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)3人 [5月からの計10人]と手足口病、ヘルパンギーナ 8人 嘔吐下痢 11人 発熱 眼脂 結膜炎 虫さされとびひ 蕁麻疹 不明発疹と色々発症しました。気温の上昇と湿度の高い日は、体力を消耗します。十分な睡眠を摂るようにしましょう。また、食欲が落ちることもあります。消化の良いたんぱく質やビタミンも摂るように工夫しましょう。

## 水分の取り方

※麦茶や水をこまめに飲むようにしましょう。  
清涼飲料 ジュース 健康飲料は砂糖が入っています。胃腸や口腔衛生にもよくありません。  
※常温か 少し冷たい程度の方が、胃腸に負担が少ないようです。熱中症で体温が上がっている時は、冷たいほうが良いでしょう。  
※食事にも、スープ類を添えて、水分を摂るようにしましょう。



## 8月の予定

2日(火) 0, 1歳 身体測定  
10日(水) 2~5歳 身体測定  
24日(水) 乳児健診



## 急な発熱の時

夜間39度でも 朝には平熱になることもあります。  
1日様子を見て、発熱やほかの症状がないことを確認してから、登園するようにしましょう。  
また、見た目ではわからない、ほかの病気の前触れのこともあります。必ず医師の診察を受けましょう。



8月の終わりごろにも、夏風邪が流行ることがあります。

事故や病気にならないようにして、水遊びや戸外遊びを楽しんでください