



# ほけんだより 8月



令和元年 8月 1日  
青梅みどり第二保育園保健室

長い梅雨がようやく明けました。先月は天気が悪く、プール遊びがほとんどできず残念でしたね。これからは、一気に暑くなり気温が高くなります。熱中症には十分に注意しましょう。また、当園でも手足口病が流行しています。軽く済む子がほとんどですが、中にはひどくなる子や何回も罹る子がいるので、まだまだ油断禁物です。

7月の感染症状況	人数
手足口病	21名
ヘルパンギーナ	3名
溶連菌感染症	1名



## <事故に注意！>

大好きな水辺での遊びは危険がいっぱいです。お子さんから目を離さないでね。

### プールや川で気をつけたいこと

#### プール



プールサイドはすべりやすいのでふざけたり走ったりすると、けがをする恐れがあります。やめましょう。

#### 川 川岸に近づかない



足元が見えない草地では川がどこにあるのかわからず、足を踏み外して転落する危険があります。

#### 川 石の上には乗らない



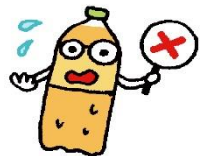
川の中の石はコケがはえていてすべりやすいので、石に乗ると転倒する危険があります。

#### 8月の保健行事

- 6日(火) 乳児体測
- 7日(水) 乳児健診
- 8日(木) 幼児体測

### 注意 冷たい飲み物の糖分のとりすぎ

冷たくて甘い飲み物は、甘みを感じにくく口当たりもよいため、ついたくさん飲んでしまいます。そのため、糖分を知らないうちに多くなるようになります。水分補給をする時は、甘い飲み物ではなく、水や麦茶を選ぶようにしましょう。



## 1 生活リズムをととのえましょう！



夏休み期間などは、生活時間がぐずれてしまいがちです。就寝時間や起床時間が遅くなったり、食事の時間がずれたりして、生活リズムが乱れてしまいます。普段の時とかわらない時間に起きて、朝食をきちんととり、生活リズムをととのえましょう。