



ほけんだより 8月



8月の和名『葉月』は、葉が紅葉して落ちる月が由来とされています。紅葉といえば秋のイメージですが、暦の上では8月7日は『立秋』つまり秋の始まりです。夏の疲れを秋に残さないように、できるだけ休みの日も生活リズムを崩さないようにして、元気に楽しい夏を過ごしてください。



暑い夏を元気に乗り切るポイント6つ

1. 朝ごはん

寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。



2. 紫外線対策

外出をするときは日焼け止めを塗る、帽子をかぶる、薄手の長袖長ズボンにするなどの紫外線対策も忘れずに。



3. 水分補給

大量に汗をかくと脱水症状をおこし、熱中症の原因にもなります。水分補給はこまめにしましょう。



4. 皮膚のケア

汗をかいたら、こまめに汗を拭いたり、着替えたりして皮膚を清潔に保ちましょう。



5. 室温管理

高温・多湿などの条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンで室温を調節しましょう。ただし冷やし過ぎは要注意。



6. お風呂

シャワーだけで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくりつかると体も心もリラックス。



夏の下着の大切な役割は

①体を清潔に保つ

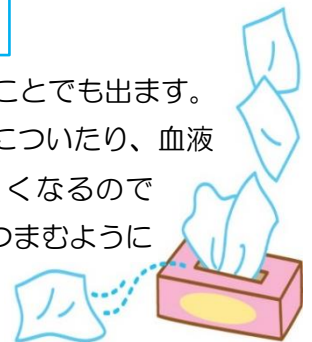
下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。

②衣服内の温度変化から体を守る

建物の中はエアコンが効いているところが多いです。汗をかいたまま室内に入ると、急に冷えて体の不調をまねいてしまいます。下着を着ていると、衣服内の温度の変化を小さくできます。

8月7日は鼻の日

鼻血はちょっとしたことでも出ます。ティッシュは出血部位についたり、血液を吸収して止まりにくくなるので詰めず、小鼻を強めにつまむようにして止血しましょう。



8月の保健行事

8日(月) 身体測定(もも・つぼみ)

9日(火) 身体測定

・ワンポイント話(幼児)

10日(水) 身体測定(たんぼぼ・つぼみ)

26日(金) 0歳児健診

31日(水) プール活動終了

※0歳児健診は変更になる可能性があります。

7月の感染症

新型コロナウイルス感染症 1名

発熱・咳・腹部症状などのお休みも多数見られました。症状の軽いうちにゆっくり休むことで、早く回復することも多いです。日頃から感染症予防の基本、手洗い・うがいを心がけるとともに、無理をしないようにしていきましょう。

