ほけんだより
8月号

2025年8月発行
宮保育園
看護師

夏の過ごし方

夏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、水筒など水分とタオルを持っていきましょう。

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。

7月の園内感染症情報

ＲＳウイルス

1歳までに50%、2歳までにほぼ100%の乳児が感染します。終生免疫がない為、その後も再感染を繰り返します。生後6か月以下の乳児は重症化して入院する場合もあります。幼児は1歳未満しか保険適応されませんのでご注意ください。

溶連菌感染症（溶血性連鎖球菌）

登園基準は、①内服薬を開始して24時間以上たっていること。②座薬等を使わず解熱して24時間たっている③喉の痛みもなく、いつも通りの食事がとれることが条件です。登園等で迷われることがありましたら電話で相談してください。

火傷にご注意を！！

夏になるとBBQ・花火などで火傷する事例が増えてきます。やけどの範囲が**広範囲、火傷部分が深い、もしくは黒くなっている**場合は診療時間外でも受診が必要です。火傷した場合は、よく冷やすことを忘れずに!!!登園時には職員にやけどしたことをお伝えください。