

# ほけんだより



2024年7月

江戸川区立船堀幼稚園

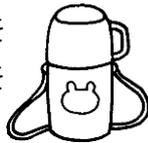
気温が高く、蒸し暑くなりました。幼稚園では、6月中旬より給水タイムを始めました。保育室で全員が座ってゆっくり休みながら、麦茶を飲みます。また、こまめに水分を取るように声かけをして熱中症対策をしています。

## 水筒をしっかりと洗いましょう

湿度の高いこの時期は、食中毒が増えます。水筒の中・パッキン・ストローなど、分解できるものは外して洗いましょう。

泡タイプの台所洗剤、酸素系漂白剤などのつけておきだけ、スプレーするだけの便利な物もあります。

分解して洗った後は、パッキンをしっかりとめ、漏れないことを十分に確認してください。



## 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とるようになります。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。



### 高熱に注意！ 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 発熱する
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 口の中やのどに水ぼうがができる
- 体に発しんが出る

これらの特徴がある場合や、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

### たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

#### 快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない