



ほけんだより 8月

令和5年8月1日

大津市立膳所保育園

梅雨が明け毎日暑い日が続いています。こまめな水分補給と、休息や睡眠。栄養を十分にとり、この夏を元気に過ごしましょう。7月には食中毒注意報や腸管出血性大腸菌感染症の多発警報、ヘルパンギーナ多発警報の発令がありました。食品の取り扱いに注意するとともに、感染予防はまず石鹸による手洗いが大事です。継続して感染対策に努めていきましょう。

また、大津市保健所からの『感染症情報メール配信サービスのお知らせ』を玄関に掲示しています。ご利用ください。



ほけん行事

身体計測（身長、体重）

- 2日（水）ゆり組
- 3日（木）あやめ・ひまわり組
- 4日（金）たんぽぽ組
- 7日（月）れんげ組



*爪のチェックをしますのでお家でも爪が伸びていないか見てくださいね。

嘔吐・下痢の処理について

6月末から7月にかけて嘔吐・下痢など体調を崩す子どもさんが多くみられました。

嘔吐物や下痢便の消毒で効果があるのは、成分表示が次亜塩素酸ナトリウムと記載されている塩素系漂白剤を使用するか、85℃で1分以上の熱湯消毒です。

アルコールによる消毒は効果が期待できません。

嘔吐物は使い捨て手袋・マスク・専用のエプロンをつけて処理しましょう。また、下痢の場合もトイレの消毒を行い、オムツはナイロン袋に密閉し破棄します。

快復後も2～4週間は便中にウイルスが排出されます。石鹸による手洗いはもちろん、トイレやお風呂場、良く触れるドアノブなどの消毒・掃除等適宜行いましょう。

タオルの共有は避けましょう。

夏の肌トラブルに注意しましょう

夏は「あせも」「とびひ」など、肌トラブルが起きやすくなります。

肌トラブルを防ぐために



きちんとお風呂に入り
体を清潔に



肌を傷つけないために
爪を短く切る



かゆくても
かきむしらないように

もしもなってしまったときは、病院を受診しましょう

7月の身体計測の時、手や足の爪が伸びていたり、爪を噛んでギザギザになっていたりする子どもさんがみられました。また、“さかむけ”や“かさぶた”をめぐったり、掻きむしって出血してしまう姿もあります。お肌のスキンケアと爪のチェックをお願いします。

8月7日は鼻の日

意外と大事な鼻水のこと

鼻水の役割

鼻の粘膜を守る

ウイルスや細菌などをからだの外に流し出す

鼻水の色で体の不調をみきわめよう

- 透明でサラサラとした鼻水
カゼ、アレルギー性鼻炎など
- 黄色や緑色で粘り気のある鼻水
カゼ、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎など
- 赤色の鼻水
血がまじっている

上のような鼻水が続くときは、病院に行きましょう

夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



キュウリ

キュウリの95%は水分！ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。

トマト

疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。

枝豆

疲労回復効果があるビタミンB1、皮膚の健康を保つビタミンB2が豊富です。