



猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。



鼻の日

8月7日は「鼻の日」です

鼻の役割とは…?

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- においをかぎます。

鼻を大切に!

鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましよう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意しま

大人も罹る! 手足口病

潜伏期間は3~6日。3日~1週間で症状は軽快します。

手足や口の中に水ほうや赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。症状が悪化すると、発熱や食事がとりづらくなります。髄膜炎や脳炎を合併することがあるので、注意が必要です。

★大人もうつります!! 大人のほうが症状が強くなり辛いことがあります。近年、大人の手足口病が増えています…。

鼻水・唾液・排便などにもウイルスはいます。ウイルスは便中に1か月程度排出されることもあります。手洗いの徹底を!!



<登園の目安> 全身状態が安定していて、発熱がなく、普段の食事がとれるようになったら。



水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

Q & A

●いつ飲ませればいいのか?

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。喉が渇く前に飲むことも大事です。

●どのくらいの量がよい?

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

●何を飲ませればよい?

病気がかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

こひつじ保育園 7月の感染症

溶連菌感染症
インフルエンザB
ヘルパンギーナ
コロナウイルス
手足口病

まだまだ暑い日が続きます。免疫力を低下させないよう、今一度、生活リズムの見直しをお願いいたします。

