

8月 ほけんだより

2021年8月1日 富良野市立保育所



水あそびやプールあそびなど夏の遊びを満喫している子ども達。真夏の日差しが園庭を照りつけ、しばらくの間は暑さとお付き合いが続きそうです。日照時間の長い夏は、戸外で遊ぶ時間も長いので疲れもたまりがちになります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり休息を取れるようにしましょう。

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

水分補給

乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。暑い夏にはしっかりとお茶や水を飲ませ水分補給をしましょう。ただし飲みすぎには注意が必要です。

食中毒の原因と症状

原因菌	感染経路	症状
サルモネラ菌	レバーや刺身、ハム、ソーセージなど	腹痛、下痢、発熱 など
腸管出血性大腸菌 [O-157、O-111、 O-26、O-128 など]	井戸水、生野菜、牛などの生肉	激しい腹痛、血便、水のように激しい下痢便、けいれん など
ブドウ球菌	手指に傷がある状態での調理	激しい腹痛、下痢、おう吐など
ボツリヌス菌	ハチミツなど (1歳までは与えない)	おう吐、下痢、呼吸困難など

暑い日が続きますが...

今年の8月7日は二十四節気のひとつ「立秋」で、暦のうえでは秋になります。暑さは続きますが、空を見上げると、少しずつ秋の気配が感じられるようになります。夏から秋にかけての雲の変化は、とてもおもしろいですよ。子どもたちと見上げてみても楽しいですね。

食中毒の原因となる病原体はこのほかにもありますが、特に腸管出血性大腸菌には注意が必要。おう吐を繰り返すときや、激しくおなかを痛がるときはすぐに病院へ急ぎましょう!

