



## 8月のほけんだより

令和2年 8月1日  
中城みなみ保育園・幼稚園  
看護師 野沢

暑い日が続いており、発熱でお休みされる子ども増え、登園後に気分が悪くなりベッドで休まれる子どもいらっしゃいます。子どもの夏バテ対策の3原則（1、食事 2、運動 3、休養）とありますが、誰もが忙しい朝の時間の中で、無理なく熱中症の予防に努め、元気に過ごしていけたらと思います。

### 熱中症予防には朝食に汁物

子供は朝ご飯におみそ汁飲んでますか？

子供だけでなく大人も、朝ごはんにおみそ汁がGOOD。

たったそれだけで、熱中症予防になるからです！

でも、一番良いのは、起き掛けのミネラルウォーターです。

### 朝の水分は汁物

塩分やミネラルが豊富な、「みそ汁」を飲むのがおすすめです。

みそ汁が手間なら、スープでもかまいませんよ。

何かしら、水やお茶ではない、「汁物」を飲む。

スープなら、冷やして飲めるレトルトなどもありますので、活用するのもいいですね。

牛乳もOK！牛乳もいいと思います。

トーストにマーガリンやバターなら、そこから塩分がとれます！

### 朝ご飯をしっかり食べる

何かを食べることで、「代謝水」という水分が体内に発生します。

一日につき体に必要な水分のうち約半分は食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる「代謝水」から入ってくるのです！朝ご飯を何かしら採れていないからこそ、学校でお茶を飲む気にならない可能性もあります。寝坊して、食事抜きで出かけた時、「脱水状態」で出かけてしまうわけですから、学校で具合が悪くなってしまうのです。

### 8月に注意したい感染症

手足口病（発熱、口の中、手のひら、足の裏に発疹や水疱ができる。

飛沫感染。経口、接触感染。）

ヘルパンギーナ（突然の高熱で発症し、口の奥のほうに水疱や潰瘍ができる。飛沫感染。経口、接触感染。）

プール熱（発熱、咽頭炎、結膜炎などの症状。飛沫、接触感染。）

とびひ（かゆみを伴う水ぶくれやただれ。目、鼻、口の周りから症状が出始め体に広がっていく。接触感染。）

流行性角結膜炎（充血や目やになど結膜炎の症状。接触感染。）

いただきます



### 熱中症予防で知っておきたい水分の話

「熱中症」は、日差しが強いお昼ごろや、気温が高くなるころ、どちらかという午後、に起きそうなイメージがありますよね。

しかし、実際には、「午前中」に注意が必要なんですって。

そのため、まず起床後は、抜けた水分をミネラルウォーターで補いましょうね。

### 7月の感染状況

溶連菌感染症	3名
突発性発疹	2名
咽頭結膜炎(プール熱)	1名
反復性耳下腺炎	1名

※発熱し、自宅で解熱の為に座薬や内服をされた場合、原則的には翌日は登園せず自宅療養をお願いします。不明な点は保育者までご相談ください。