



# ほけんだより

## 8月号



令和5年8月1日  
かすみ台第二保育園  
看護師 砂川 晴美

猛暑と熱帯夜が続いています。昼間のごまめな水分補給とともに、しっかり栄養を取ること、そして夜はぐっすり眠って体力を回復できるよう、クーラーや扇風機を上手に使ってください。

Be careful about heatstroke and water accidents .  
Let's have a safe summer !

### 夏休みの過ごし方



夏休みは生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。

また、河川・プール・海などの水による事故が増える時期でもあります。熱中症や水の事故を防ぐために、次の点に注意して、楽しい夏を過ごしましょう。



- ① 暑さに体をならしていく
- ② 高温・多湿・直射日光を避ける。
- ③ 水分補給は計画的、かつ、こまめにする。
- ④ 運動時などは計画的な休憩をする。
- ⑤ 乗用車などで子供だけにしない。
- ⑥ 子どもは大人よりも高温環境にさらされているので注意する。



### 7月に多く見られた症状

7月はいろいろなウイルスによる感染が多かったです。発熱、鼻水、咳が多くなかなか症状が落ち着かず登園されても再び症状が出てしまうケースが多く見られました。

また、風邪症状の悪化から呼吸器系の症状が強くなってしまったケースも見られ保護者の方々大変であったと思います。早退や受診依頼にご協力して頂きありがとうございました。

### 7月の感染症

体調不良・・・151件

- ・下痢、嘔吐、腹痛等胃腸症状・・・12件
- ・咳、鼻水、発熱等風邪症状・・・90件
- ・中耳炎・・・3件
- ・夏風邪・・・13件
- ・ヘルパンギーナ・・・10件
- ・ヒトメタニューモウィルス・・・2件
- ・アデノウィルス・・・1件
- ・SRウィルス・・・1件
- ・プール熱・・・1件
- ・インフルエンザ・・・1件
- ・新型コロナウイルス・・・1件
- ・肺炎・・・2件
- ・扁桃腺炎・・・3件
- ・熱中症症状・・・1件
- ・けがや眼、皮膚の症状・・・10件

