



# ほけんだより・8月

令和2年8月3日  
四つ木なかよし保育園  
看護師

梅雨が明け、本格的な暑さとなってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりご飯を食べられる工夫をしましょう。

## 予防接種について

新型コロナウイルス感染症の流行で予防接種が遅れてしまわないように注意しましょう。予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。医療機関では接種を行う時間や場所に配慮し、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に努めています。

遅らせずに、予定どおり受けましょう。

★予防接種を受けましたら、毎月お渡ししている健康カードに記載をお願いします。

## あせも

汗が乾きにくいところにある汗腺がふさがって炎症を起こし、赤い湿疹が出てかゆくなります。首、手足のくびれた部分、わきの下、背中、おしりなどにできます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが1番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。



## ★ ゆり組さん、ひまわり組さん ★

手洗いチェッカーを使用して、手洗い指導を行いました！！

手洗いチェッカーを手に塗り、普段通りに手洗いをしてみます。手を特殊なライトで照らしてみると、洗えていないところが、青白く光っていました。ほとんどの子が、爪、手指の間、手の甲などに洗い残しがありました。そのあと、また洗いに行き、「もういっかいやってみるー！」と一生懸命に洗っていました。これからも感染対策として手洗いを徹底していきます。



## 8月7日は「鼻の日」

鼻は、においを感じたり、呼吸をする働きをしています。また、空気中のチリやゴミ、ウイルスなどが体の中に入るのを防いだり、体に入ってくる空気の湿度や温度の調節をする働きもしています。

### 鼻血が出たら？

鼻の付け根を指で挟み、圧迫して止血します。出血が止まらない時は、鼻の穴の入口近くに脱脂綿などを詰め、様子を見ます。鼻の付け根を冷やすのもよいでしょう。20分以上出血が止まらない場合は、病気の可能性もあるので、受診しましょう。

### ●今月の0歳児健診(もも組)

8月12日(水) 10:30～

体調不良時はお休みをよろしくお願いします。

### ●7月の欠席状況理由

発熱・咳・鼻水・腹痛