

# ほけんだより



暑い日が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。また、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、早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活を心がけましょう。

## 7月の欠席状況

7月は、全体的に発熱や咳・鼻水等の風邪症状による欠席が多く見られました。



## 8月7日は「鼻の日」



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！

鼻をかむときは、片方ずつ静かにかみましょ。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ましょ。



## 水分補給について

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。

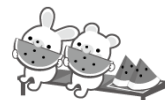
### ●いつ飲ませればいいの？●

起床時、就寝時、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。

脱水の目安：水分が不足すると、おしっこの量が減り、汗が出にくくなります。

### ●どのくらいの量がよい？●

一度に大量を摂取するのは避け、コップ1杯程度の量を目安に、少しずつ回数を増やして摂取ましょ。



### ●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（塩分など）を補充するときは、経口補水液が役立ちます。

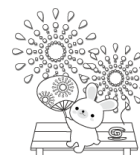


## お願い



### ☆健康チェックカードについて

- ・引き続き、お休みの日の体温と体調についての記入をお願いいたします
- ・プール・水遊びが〇の時には、健康チェックカードに**必ず押印**をお願いいたします。



### ☆プール・水遊びについて

体調が少しでも良くない日は、悪化する可能性もありますので、プール・水遊びは控えましょ。

また、以前お知らせしましたが、特に下記の症状がある場合は、プール・水遊びはできません。

- ・風邪症状（咳・鼻水・くしゃみ等）がある。
- ・内服治療中（風邪、溶連菌感染症の治療開始後 72 時間以内、その他感染症に関わる治療中）
- ・前日に発熱や嘔吐下痢があった場合。（当日に症状がなく、元気でも入る事が出来ません。）

その他の症状については、再度、プール・水遊びについてのおたよりをご確認ください。

★感染症拡大予防のため、ご理解いただきますようお願いいたします★

