

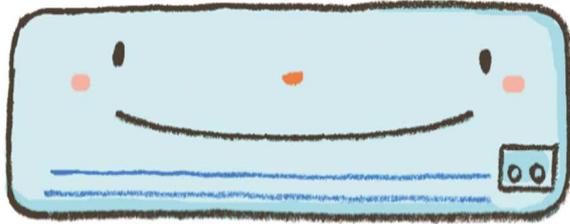


2020年8月3日 発行
 社会福祉法人尚徳福祉会
 保育園与那原ベアーズⅡ
 看護 師

天気の良い日は、園庭で水遊びや砂場遊びを満喫している子ども達。たくさん体を動かした後は、モリモリ食事をしてお昼寝をしている姿が見られます。暑い日が続いているので保育園では、水分補給をしっかりと行いながらお子さまの体調を見ていきます。お出かけをする際には事故やけがのないよう、お子さまからは目を離さず楽しい思い出をいっぱい作ってください。

《7月の感染症情報》

アタマジラミ	…	2名
伝染性膿痂疹	…	1名
突発性発疹	…	2名
咽頭結膜熱（プール熱）		1名
溶連菌感染症	…	1名



室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手に使うことで温度調節をしましょう。設定温度は27～28℃が適温と言われています。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。

また、お昼寝の際には室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接当たらないように工夫しましょう。乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかチェックしましょう。

パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れてます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



植物かぶれ

植物の中には発疹や水ぼうなど起こすものもあります。症状が出た場合、患部が広がらないように衣類を着替えたり、流水で流しかゆみ止めなどを塗ったりしましょう。水ぼうはガーゼで覆います。患部が広がる、痒みが治まらない等の場合は病院受診を検討しましょう。



夏の栄養補給

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミンB₁たっぷりの食物は欠かせません。

ビタミンB₁たっぷりの食材

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB₁の吸収がよくなります。他にもうなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれています。

