



ほけんだより

虹のこころ保育園



7月は全国的にRSウイルス感染症が流行しました。昨年は新型コロナ対策でRSウイルスも流行が抑えられ、結果的に0～1歳児が感染して免疫を獲得する機会が少なかったことが1つの原因として考えられるそうです。

夏本番になります引き続き体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います。

コロナウイルスに関するお知らせ

7月上旬に八千代市内の2施設の保育園でコロナウイルスの感染者が確認されたという報告がありました。

気温の変化や感染症の流行により、免疫力が下がっているお子さまや保護者の方も多くいらっしゃると思いますので、手指衛生や換気などの感染予防をお願い致します。

以前にもお知らせいたしました、お子さま及び同居家族の方に発熱や倦怠感等の体調不良の方がいる場合は登園を控えて頂くことで感染拡大予防に繋がります。

保育園でも引き続き感染拡大予防に努めていきたいと思ひます。

医療機関等でPCR検査を受けることとなった場合は、保育園に連絡をお願い致します。

ほけん行事

身体測定 今月から2日にかけて行います

11.12日 幼児クラス 18.19日 乳児クラス

詳細は当日のホワイトボードをご確認ください

頭髪検査 2.16日

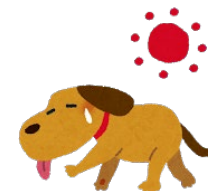
夏バテについて

夏バテの原因

主に「暑さが原因の自律神経の乱れ」が夏バテの原因です。自律神経とは、交感神経・副交感神経の2種類あり、バランスを保ちながら、体温の調節・内臓の活動・さまざまな代謝を行っています。

夏バテの症状

身体がだるい、やる気が出ない、便秘や下痢など胃腸の不良
夜しっかりと眠れない、足先や指先が冷たい



夏バテ予防

① エアコンなど温度調節を適切に

適温を維持するために、27～28℃くらいを目安に！

② 適度な運動で上手に汗をかける身体へ

涼しい時間を狙い、散歩など軽い運動を行うことをおすすめします。

必要なときにきちんと汗をかけることで、身体の不調も起こりにくくなります。

③ 良質な睡眠をとる

室温 26～28℃が心地よく眠れる環境だといわれています



④ 水分をしっかり摂取！

水もいいですが、暑い夏はミネラルを豊富に含む麦茶がおすすめです。

一度にたくさん飲むのではなく、小まめに飲むことが大切です。



⑤ 栄養バランスの良い食事を食べる

夏バテは夏の暑さに身体が負けている状態です。とくにタンパク質やビタミンB1、B6、Cなどは、夏バテに負けない身体づくりにおすすめです。