7月 ほけんだより

緑丘保育園

7 月 30 日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう

6 月の病気欠席状況

熱…38 日/25 人　昨日熱…8 日/8 人　咳・鼻水…12 日/11 人　気管支炎…3 日/1 人
下痢…2 日/2 人　腹痛…2 日/2 人　大事を取って…9 日/9 人　声枯れ…1日/1人
≪感染症≫　RS ウィルス…7 日/2 人　ヒトメタニューモウィルス…20 日/7 人
ヘルパンギーナ疑い…1 日/1 人

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。

ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。

咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。

夏も手洗いで感染症予防！

＊先月お休みされた方は7月6日（木）振り替え検診があります

危険！ 熱中症が起こりやすい3条件

から だ
- 栄養不足
- 体調不良
- 脱水状態（下痢など）

行動
- 激しい運動
- 慣れない運動
- 水分をとっていない

環境
- 気温（室温）、湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い
- 急に暑くなった