



# 8月のほけんだより

令和元年8月1日  
日乃出保育園

夏真っ盛りです！暑いと体力が落ちて食欲がわかないことや冷たい物をつい食べてしまう事もあり、夏バテを引き起こしていませんか？  
暑さに負けない身体を作る為にもしっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう!!!  
今回は、予防接種についてお話ししましょう。  
保護者の皆様、お仕事がお忙しいと思いますが、ご都合をつけて未接種のワクチン接種をお願いします。



「夏バテ」とは、医学的な用語ではありませんが高温多湿な日本の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては「疲れが取れない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

## 【予防接種について】

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対して作られています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだりかかってしまっても軽くて済むようにするものです。「任意接種」はしてもしなくても良い予防接種だと思われがちですが、重症化しないためにも任意接種も受けておくのが望ましいでしょう!!!

## 【生ワクチン】

生きた細菌やウィルスの毒性を弱めたもので、これを接種することによってその病気にかかった場合と同じように抵抗力（免疫）ができます。

## 【不活化ワクチン】

細菌やウィルスを殺し抵抗力（免疫）を作るのに必要な成分を取り出して毒性をなくして作った物です。

## 8月7日は「鼻の日」

鼻汁が黄色や黄緑色になってきたら、早めに受診をしてください!!!また、常に口が開いていたら、鼻に原因がある場合があります。鼻をほじる癖のある子は、鼻血が出やすくなりますので気をつけましょう。

## 一尿検査のお知らせ

幼児の腎炎・ネフローゼを早期発見するため尿検査を行います。  
対象：平成25年4月2日～平成27年9月30日生まれのお子様  
該当児につきましては8月末に幼児尿検査票と検体を配布させていただきます。  
今回対象ではないお子様につきましては、3歳児健診で行います。  
検査日：9月10日（火）  
検体と一緒にお配りする手紙をお読みいただきご提出お願いいたします。



## 【家庭でできる夏バテ対策】3つの鉄則

【夏バテ】③冷たい物ばかりではなく栄養の偏りのない食事を摂る。

※冷たい物ばかりを食べ続けると、胃腸の働きが弱まり、不足しやすいたんぱく質やビタミン、ミネラルを意識して摂るようにしてください。



【夏バテ】②汗をかける体質にしておく

※人は発汗で温度調整をしているため、汗をかき能力を高める事も「夏バテ」の予防につながります。  
汗をかいた後は水分補給をしっかりと行いましょう。



【夏バテ】①睡眠不足にさせない規則正しい生活をする。

※疲れをとるためには、ぐっすり眠ることも大切です。寝室内を快適に保つために部屋の温度は28度、湿度は50～60%を目安にエアコンや扇風機を活用して下さい。タイマーを設置して、一晩中かけ続けられない事も重要です。またイグサ・竹・麻などひんやりと感じる素材で作られた寝具を活用するのもお勧めです。

