



いよいよ子供たちが楽しみにしている夏休みが始まります。休みが長くなると生活習慣も乱れやすくなりますが、早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、幼稚園と同じようなリズムで過ごせるようにしましょう。健康・安全に配慮しながら元気いっぱいにご過ごしてください。9月に元気な皆さん会えることを楽しみにしています。




暑い日は戸外に限らず、室内の活動でも水分や体力が奪われ、体調を崩しやすい季節です。子供だけでなく、家族みんなで熱中症に気を付け、夏を元気に安全に乗り切りましょう！




1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし熱中症の原因にもなります。喉が渇いたと感じる前の水分補給を心がけましょう。




2. 室温管理

高温・多湿などの条件が揃えば、室内でも熱中症は起こりやすくなります。エアコンをうまく使いましょう。設定温度は27～28℃を目安に、冷やしすぎには注意しましょう。

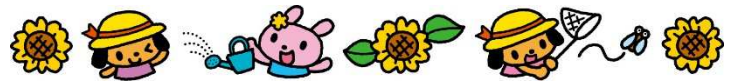
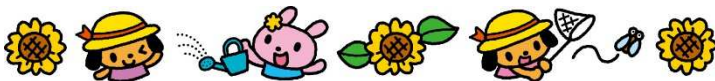


3. 1日3食しっかり食べましょう

気温が高くなると食欲がなくなり、食事があまり進まなくなることもあります。しかし、食事を抜いてしまうと余計に夏バテを進行させてしまいます。夏バテに効果的な食材で暑い夏も乗り越えられる体づくりをしましょう。



- ① 豚肉 …疲労回復に必要なビタミンB1やタンパク質が豊富です。含有量は他の肉類のなんと10倍！
- ② オクラ…粘り気が胃の粘膜を保護し、腸の働きを整えてくれます。
- ③ 果物(オレンジやキウイフルーツ)
…酸味のあるものに含まれるクエン酸は、疲労回復の手助けをしてくれます。



蚊に刺されると、 すぐはれるのはなぜ？




蚊は血液を吸うときに口から唾液の成分を私たちの体内に注入します。この成分に免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし腫れやかゆみを起こします。ただ、蚊に刺されたことが少ない小さな子供では、体内でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間がたってから、すごく腫れて驚くこともあります。

* 掻きむしった跡が水ぶくれになると、そこから菌が入る危険性もあります。ひどいときは早めに小児科や皮膚科を受診するようにしましょう。

蚊に刺されたときには…

- ① 刺されたところを水で洗い流します。
- ② かゆみ止めを塗ったり、ハンカチで包んだ保冷剤や濡らしたタオルなどを当てたりして、かゆみを和らげます。



◇ 急病にかかった際に利用できる医療機関

施設名	診療科目	受付日・時間	連絡先
小児救急医療 電話相談	看護師または医師による助言と医療機関の紹介	月～土 18:00～翌8:00 休日 8:00～翌8:00	・ #8000（兵庫県） （ブッシュホン回線、携帯電話、公衆電話） ・ 078-304-8899 （ダイヤル回線、IP電話など）
救急安心センター こうべ	受診すべき病院がどこか、救急車を呼ぶべきかを相談できる	24時間 年中無休	・ #7119 （ブッシュホン回線、携帯電話、公衆電話） ・ 078-331-7119 （ダイヤル回線、IP電話など）
神戸こども 初期急病センター	小児科 看護師による助言 ※診療は30分前より開始	月～金 20:00～翌7:00 土 15:00～翌7:00 休日 9:00～翌7:00	・ 078-891-3499 中央区脇浜海岸通1-4-1 （HAT 神戸内）
神戸市医師会 急病診療所	内科	月～金 21:00～23:40 土 18:00～23:40 休日 9:00～16:40 18:00～23:40	・ 078-341-2313 中央区橘通4-1-20 神戸市医師会館1F
	耳鼻咽喉科	土 18:00～23:40 休日 9:00～16:40	
	眼科	土 18:00～23:40 休日 9:00～16:40	
西部休日 急病診療所	内科 小児科	休日 9:00～16:40	・ 078-795-4915 西区学園西町4丁目2
休日歯科診療所	歯科 ※保険証が必要。	休日 9:30～11:30 13:00～14:30 診療は標記の30分後より開始	・ 078-331-8099 中央区三宮町2丁目11-1 センタープラザ西館 5F 509号室 ※ 専用駐車場はありません。
	※ 原則として休日等における歯科急病患者に対する応急的かつ必要な処置を行う。ただし、継続して休日ごとに受診することはできません。		
コロナウィルス 専用健康相談窓口	24時間、多言語対応。予防・不安・症状に関する窓口		・ 078-322-6250

※ 夏休み中に大きな怪我・病気にかかった方は、幼稚園へ連絡ください。

なお、8/9（水）～8/16（水）は園閉鎖をしています。

神出幼稚園 TEL 078-965-0088

保健室より

1学期は様々な保健行事にご協力いただき、ありがとうございました。健康診断の結果はいかがでしたか。治療が必要な人は、ぜひ夏休みを利用して、医療機関の受診をお願いします。医療機関を受診後「受診報告書」を提出してください。受診結果の記入に、別途料金が発生する場合は受信した旨を幼稚園までお伝えください。暑い夏ですが、楽しく元気にお過ごしください。