



8月のほけんだより



令和4年7月28日

しんあい保育園

毎日危険な暑さが続きますね。保育園では熱中症に十分気を付けながら、水遊びを楽しんでいる子ども達です。行動制限のないこの夏、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思えます。新型コロナウイルス感染症も増えているので、予防対策を十分に行って身を守るようにしましょう。また、外出先では、安全に気を付け、事故や怪我の無いよう楽しく過ごしてくださいね。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

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。

こまめな水分補給を心がけましょう



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。



3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。室内温度27~28℃を目安にしましょう。

7月中旬から下痢や熱でお休みや早退する園児が多く見られました。お子さんに何か体調不良がありましたら職員にお知らせください。

毎日の猛暑の中、保育園では熱中症予防対策をしています。水遊びでは、テントやタープを張り、日陰で遊べるようにしています。また、外気温と湿度をチェックして、暑さ指数（熱中症を予防する事を目的とした指標）を確認し、活動をしています。

子ども達は体温調節機能が未熟なために外気温・室温・湿度・衣服・水分不足等による影響を受けやすく、暑さで体温コントロールができなくなり、熱が体内にこもると熱中症になることもあります。毎日の健康観察と体調変化の早期発見に努めています。

暑い夏を乗り切るために家庭でも毎日の健康チェックをお願いします。

爪を切って清潔に！

水遊びもしているのに、乳幼児のやわらかい肌を傷つけないように、手だけでなく、足の爪も切るようにしてください。深爪に注意しながらも、こまめに切るようにしましょう。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ 正しい水分補給はどっち？

① 飲み方は？

- Ⓐ 1回にたくさん飲む
- Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む

② 飲むなら？

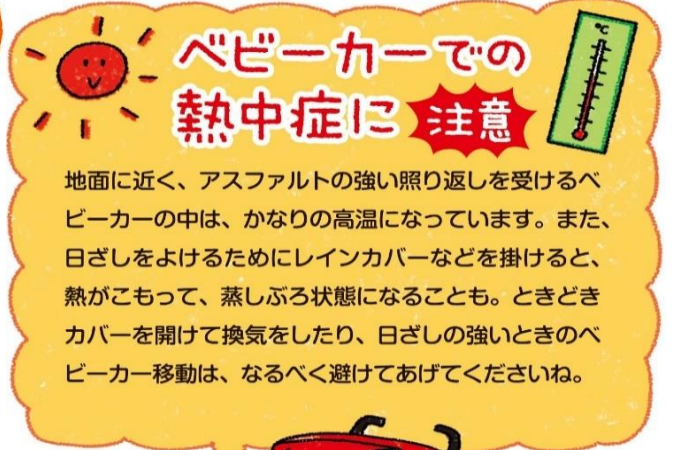
- Ⓐ 炭酸飲料やジュース
- Ⓑ 水や麦茶

③ いつ飲む？

- Ⓐ のどが渴いたら飲む
- Ⓑ のどが渴く前から飲んでおく



※このクイズは、子ども達に楽しく出題するためのクイズです。正解は、全部で①はB、②はB、③はBです。



ベビーカーでの熱中症に注意

地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなりの高温になっています。また、日ざしをよけるためにレインカバーなどを掛けると、熱がこもって、蒸し暑い状態になることも。ときどきカバーを開けて換気をしたり、日ざしの強いときのベビーカー移動は、なるべく避けてあげてくださいね。

炎天下での長時間の移動

レインカバーの掛けっぱなし

水分をとらないで移動する

子どもをベビーカーに乗せたままでの長時間の立ち話

