



8月のほけんだより



令和5年7月28日
しんあい保育園



朝からセミの鳴く声が聞こえ、夏真っ盛りです。この夏、旅行や遠出などの計画を立てているご家庭も多いかと思います。外出先では安全に気を配り、楽しい思い出を作ってくださいね。

そして、子ども達は元気そうに見えても体は意外と疲れています。家でゆっくり過ごす日も大事にしましょう。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

① 水分補給

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掛けましょう。



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。

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、冷やしすぎには注意しましょう。



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しましょう。



熱中症対策について

保育園では、熱中症警戒アラートが発令されている時はプール遊び・水遊びを中止します。必要に応じてシャワーで汗を流すようにしています。

また、プール遊び・水遊びの前には暑さ指数を測定しています。安全基準を超えている場合は、熱中症警戒アラート発令時と同じ対応をします。ご承知おきください。

熱中症警戒アラートは、環境省熱中症予防情報サイトにて確認できます。



爪を切って清潔に過ごしましょう！



プール遊びや水遊びが始まっています。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、こまめに切るようにしましょう。

「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ぼうがができる「ヘルパンギーナ」がはやっています。夏かぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分をとれないようなときは急ぎ病院へ。



症状

- 38～40℃の高熱が2～3日続く
- のどの奥に白いぶつぶつができる
- のどの痛み
- 食欲不振など

ケア

- かぜと同じケア
- こまめな水分補給
- 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごしと消化のよい食事



熱が下がって1日以上たち、いつもどおり食事ができるまでは、お休みしましょう。