



令和7年8月1日発行
かぬき保育園

夏真っ盛りの今月。保育園ではプール遊びや水あそびを楽しむ声が聞こえます。
ご家庭でも、熱中症や怪我に気をつけながら、この季節ならではの遊びを楽しんで下さい。
夏の遊びや手作りおもちゃの作り方などは、保育士に聞いてみて下さい。
今月のほけんの話は、手洗いと爪のチェックです。

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。設定温度 27～28℃を目安にしましょう。



野山に出かけるときは

自然豊かな野外に出かけるときは、虫刺されや植物かぶれが心配です。次のような点に注意しましょう。

白っぽい帽子

スズメバチは黒いものや黄色いものを攻撃する習性。帽子は白っぽいものをかぶる。

長そで&長スボン

草木の多い場所では、露出の少ない服装に。

フリルのついた服は避ける

ひらひらした服は、ハチを巻き込むことがある。

大声で騒がない

大きな音はハチを刺激しやすい。大声で騒いだり、音楽をかけたりするのは避ける。

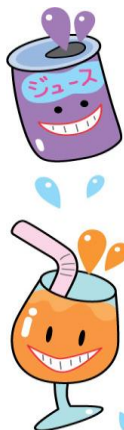
ジュースを飲みながら歩かない

甘いにおいはハチを誘う原因にもなる。香水やヘアスプレーも危険。



水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが多いです。麦茶や水などで水分補給をしましょう。



8月7日は「鼻の日」 鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。

