



ほけんだより

2024年 7月 りすのき保育園 No.5

いよいよ夏本番、今年の夏もとても暑くなりそうですね。暑い夏を元気に過ごせるよう、体も準備をしておきましょう。園とご家庭とで、体づくりができればと思います。

今月の予定

0歳児健診 2日(火) 15:00~ 大池先生に診ていただきます。

※幼児健康診断をお休みしたお子さんも対象です。

身体測定 18日(木) 全クラス



熱中症に気を付けて過ごしましょう

保育園での水分補給のタイミングは、幼児は子どもが飲みたい時に飲めるように、水筒をかごに入れて自由に飲んでいきます。乳児は大人がさそって、1日5~6回はお茶を飲んでいきます。ご家庭でも、朝起きてすぐに水分をとることを習慣づけるとよいと思います。「のどが渇いた」と感じる水分不足のサインは、脱水が始まる前兆なのです。気づかずにいると、熱中症になる可能性もあります。できれば、このサインが出る前に水分をとる方が体にはいいとされています。

こんな人は

熱中症の危険あり!

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない

思い当たることはありますか?

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない!

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



❖熱中症は命にかかわることもあるので、早めに対応をするようにしましょう❖

保護者の皆様、これから益々暑くなりますので、気を付けて送迎をお願いいたします。暑い中お迎えに来ていただいた時に、ホッとできるように玄関のエアコンの温度を低めにしています。

ざぶーん! 夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38~40度のお湯に10~15分ほど浸かるのが◎

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出され、同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1~2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意!!

免疫力が下がると、夏風邪はもちろん、他の感染症にもかかりやすくなります。また、暑くなると、冷たい物を食べたり、冷たい風に当たったりして、体調を崩しやすくなりますので、体の中から温まり体調を整えましょう。毎日の生活習慣をほんの少し見直すことで、元気に夏を乗り越えられます。



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水泡など

咽頭結膜熱(プール熱)

38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。