7月のほけんだより

令和４年６月３０日発行
うずも保育園
看護師　木之内美穂

本格的な夏がやってきました。暑い日が続き、食欲が落ちたり暑さのために寝不足になったりと体調を崩すお子さんも見られます。また、感染対策によるマスクの着用で、口腔内の渇きに築きにくい状況もあるかと思います。お子さんはもちろん、大人も屋内でも熱中症になる危険性があるので、こまめな水分補給を忘れず、エアコンなどを上手に利用して、暑い夏を乗り切りましょう！

日射病 熱射病に注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント♪

炎天下であそばない
日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後２時ころ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で
ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

外と家との温度差に注意
涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない
子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる
頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

こまめな水分補給
少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

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？

❶ **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

❷ **飲むなら？**
Ⓐ 炭酸飲料やジュース
Ⓑ 水や麦茶

❸ **いつ飲む？**
Ⓐ のどが渇いたら飲む
Ⓑ のどが渇く前から飲んでおく

答え：全部Ⓑが正しい。子どもはのどの渇きに気づきにくいので、大人が前もって飲ませるようにしましょう。

プールがはじまります

７月12日はプール開き。
元気に楽しく遊ぶためにも、毎朝の健康チェックと、プールカードの記入を忘れずにお願いします。

楽しいプールあそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります！　楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

❶ 毎日おふろに入り、洗髪する
❷ つめは短く切る
❸ 耳鼻科で耳掃除をする
❹ 朝ごはんをしっかり食べる
❺ たっぷり眠る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。