ほけんだより

８月号

令和５年７月３１日発行
うずも保育園
看護師　木之内美穂

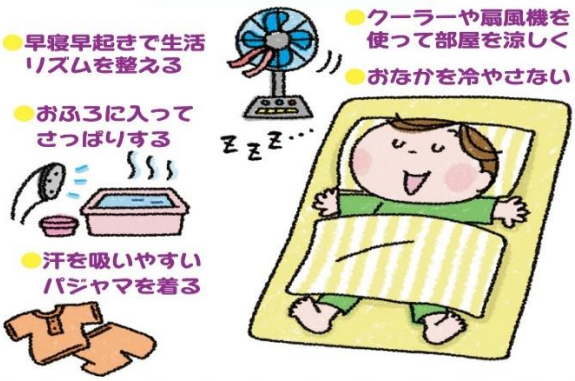
猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、コロナウイルス感染症５類への移行により、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調や怪我に気を付けながら、楽しい夏の思い出を作りましょう。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない
- おふろに入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る



高熱に注意！ 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものと異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

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。

水遊びの注意

自宅の浴槽や家庭用プールで水遊びをするご家庭も多いと思います。
幼児は数㎝の水深でも溺れてしまうので「少しの時間だから」「兄姉が一緒にいるから」と子どもだけにすることはやめましょう。また、熱中症を予防するために、水遊び中でも水分補給をこまめに行うようにしましょう。
楽しく遊んで暑い夏を乗り切りましょう！