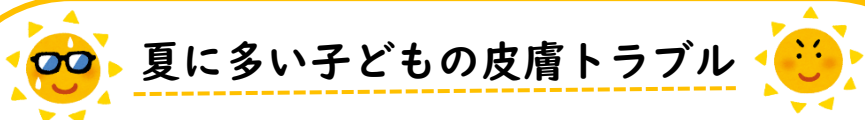


8月 ほけんだより



7月に入り、手足口病にかかった園児が多くいました。

酷暑が続きますので、感染症だけではなく熱中症、夏バテにならないよう時には体をゆっくり休ませながら過ごしましょう。



夏に多い子どもの皮膚トラブル

とびひ

虫刺されや小さな傷口に細菌が感染して起こります。かきむしらないよう、爪は短く保ち、虫に刺された時には、水で洗い流し冷やしてから痒み止めを塗っておきましょう。

※とびひは乾燥していない患部を完全に覆えない場合登園はできません。

また、当園する際は登園届を持参してください。

日焼け

海水や屋外プールなど、日ざしの強い場所に数時間いるだけで、真っ赤に日焼けしてしまうことがあります。日焼け止めや、ラッシュガードを利用しましょう。それでも、日焼けをしてしまったら、冷たい水で湿らせたタオルを当て、氷で冷やすようにしましょう。日焼けはやけどに似た状態であるため適切なケアを行い、日焼け後はできるだけ日光をさけ、ゆっくり身体を休ませましょう。



8がつのほけん行事

頭髪検査 5・19日

身体測定(幼児組) 7・8日

身体測定(乳児組) 21・22日

幼児クラスはお盆期間に重なるため1週間早めて実施します。



朝ご飯をしっかり食べましょう



酷暑が続き室内・屋外を問わず発生する熱中症。

寝ている間に大人で 700ml ほどの水分が失われるため、起きたときには脱水状態になっています。登園前は忙しく大変だとは思いますが、朝食を食べずに出かけてしまうのは、体の水分タンクが空のまま活動する状態で大人も子どもとても危険です。水分だけは摂るという人もいますが、汗と一緒に体内の塩分や鉄分も大量に失われてしまうため、体内の電解質バランスが崩れ、水分だけを摂っていても脱水症状になってしまいます。

そのため水分だけでなく、朝食を食べて塩分も合わせて摂ることが大切です。

熱中症予防のためにもしっかり朝ご飯を食べる習慣をつけましょう。

連日の暑さによる疲れも加わり、熱中症のリスクもピークを迎える時季。

「こまめな水分補給」に「しっかり朝ごはん」の習慣も加えて、親子とも元気に乗り切りましょう。

熱中症予防のポイント

- 気温と湿度や WBGT(暑さ指数)をチェックする
- エアコンや扇風機を適切に使う(室内の適温は 25~28 度 湿度 50~60%)
- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給する
- 通気性の良い服装で、帽子など日よけ対策も
- 無理をせず、適度に休憩し、十分な睡眠を取る

保育園でも WBGT を活用しています

WBGT 21℃未満 (気温24℃未満)		安全
WBGT 21~25℃ (気温24~28℃)		注意
WBGT 25~28℃ (気温28~31℃)		警戒
WBGT 28~31℃ (気温31~35℃)		厳重警戒
WBGT 31℃以上 (気温35℃以上)		危険