



7月 ほけんだより

ステラ保育園 看護師 砂川礼子

いよいよ本格的な夏が到来です。日ごとに暑くなるこの季節。暑さのために食欲がなくなったり、体力を消耗したりして体の調子を崩しやすくなります。健康状態には十分注意して楽しく夏を過ごしましょう。

水遊び、プールがはじまります

水遊び、プールの前に確認しましょう。



- 昨夜はゆっくいねむれましたか？
 - 朝ごはんはしっかり食べましたか？
 - 手足の爪はききましたか？
 - 下痢はしていませんか？
 - 咳、鼻水、発熱などの症状はありませんか？
 - 薬は飲んでいませんか？
 - 眼、耳、皮膚などの治療はしていませんか？
- (通院中のお子さんは医師の許可が必要です。)



熱中症を防ぐために

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

子どもは特に注意が必要です

- ・汗をかく能力が未熟です。
- ・暑いときにも遊びに夢中になってしまいます。
- ・地面の照り返しにより、高い温度にさらされます。
- ・室温は28度を超えないようにエアコンや扇風機を使いましょう。(こまめに室温を確認する)
- ・遮光カーテン、すだれ、など室温の上りにくい環境を確保しましょう。
- ・通気性のよい吸湿、速乾の衣服をきましょう。
- ・外出する時は、帽子を着用するなど、日よけ対策をしましょう。
- ・活動する場合は無理をせずに、適度に休憩をしましょう。
- ・たくさんの汗をかいたら、のどが渴いていなくてもこまめに水分と塩分を補給しましょう。
- (水分と塩分を素早く補給できる経口補水液をうまく取り入れましょう。)
- ・日頃から栄養のバランスのよい食事と体力づくりをしましょう。

熱中症予防ポイント(暑さ対策)



脱水対策

