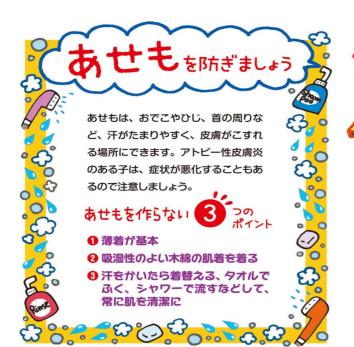


ほけんだより・8月

平成29年8月1日 四つ木なかよし保育園 看護師

本格的な夏がやってきました!園では子どもたちはプール遊びや・シャワー浴を楽しみとびっきりの笑顔を見せてくれています。 身体を涼ませながら保育園でも快適に暑い夏を過ごしています。 小さい子どもたちにとっては汗をかくだけでも体力を消耗します。 そして、暑い日が続くと食欲不振、睡眠不足などになりがちで体調を崩しやすくもなります。 活動と休息のバランスをとり、いつもの生活のリズムを保つようにこころがけましょう。



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。

外と家との温度差に注意 涼しい室内から急に気温の

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。

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。

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。

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。

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。

* 子どもの睡眠を大切に

夏は帰省時や遊びに行く時など、つい つい大人に合わせて子どもたちまで夜更 かしになっていませんか?

大人にとっての睡眠と、子どもにとっての睡眠とでは、大切さが違います。子どもの睡眠は脳や体の成長に不可欠です。子どもが質の良い睡眠を十分にとれるように、できるだけ大人が環境を整えてあげましょう。



* 温度に気をつけて

夏場の公園には、やけどの危険性がたくさんあります。滑り台や鉄棒などの鉄製の遊具は、常に太陽の光を浴び、高温になっています。遊具で遊ぶ前には、保護者の方がまず触って温度を確かめましょう。真夏の太陽を浴びたアスファルトも高温です。裸足で歩かないようにしましょう。

また、車内の温度は50℃以 上になることがあります。 少しの時間でも、

お子さんを車内に一人にしないようにしましょう。

●0歳児健診(もも組)

30日(水)10時30分~ なるべく欠席されませんようよろしくお願いします。

●7月の欠席状況

発熱・咳・目やに・ヘルパンギーナ・手足口病