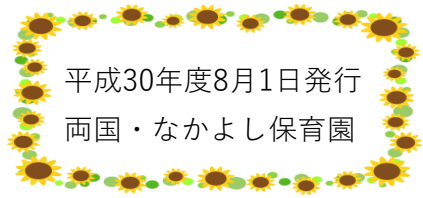




ほけんだより



平成30年度8月1日発行
両国・なかよし保育園

先月から猛暑日が続き、夏真っ盛り。高温注意報も出ており、水分摂取が欠かせない日々。熱中症に気を付け、楽しい夏の思い出を作っていきましょう。

8月の保健行事

*8月23日(木) 10:00~ 0歳児
健診

ももぐみさんは登園のご協力をお願いします。

7月の感染症

ヘルパンギーナ 15名
RSウイルス 6名
流行性角結膜炎(はやり目) 2名
感染性胃腸炎 2名

先月はヘルパンギーナやRSウイルスが流行してしまい、保護者の皆様にはご迷惑をお掛けしました。た病院受診や自宅療養にご協力いただき、ありがとうございます。夏にも流行する感染症がその他あり、今後も注意が必要です。引き続き子どもさんたちの健康管理に努めて参りますのでご協力よろしくお願い致します。

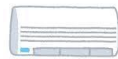
最適な温度・室温で夏バテを予防！！

夏バテ予防策

*快適な睡眠を得る・・・熱帯夜が続いていると寝苦しく、エアコンを使用し、むやみに室温を下げると身体に負担がかかり、夏バテの原因になってしまいます。温度を下げずに湿度を下げる事で寝苦しさを解消できます。

*温度差・・・夏の快適温度は28℃、外との温度差は5℃以内

その工夫とは



冷房に頼らず室温を下げる方法

*湿度を調節して快適度UP「除湿」・・・室温28℃で湿度が80%だと「暑くて汗が出る」状態が室温が28℃のままでも湿度が60%なら、除湿せずに室温を26℃まで下げた状態と一緒にあります。

*外からの侵入熱を遮る「遮熱」・・・遮熱シヤ遮熱カーテンを利用する方法もあります。まの外にすだれやたてすなどを使用して熱を遮れ見た目も涼しく感じられます。

*風の道を意識して作る「排熱」・・・窓を開き気温が出入りできるように、室内に風の道を作しましょう。

水分のとり方に気を付けましょう

8月7日は「鼻の日」

鼻をほじる癖のあるお子さんは、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。

無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋などをして鼻を大切にしましょう。



- ①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので、水かお茶にし、ゆっくり飲む。
 - ②飲み物は冷やし過ぎない。
 - ③一度に大量に飲まない。
 - ④運動の前後にこまめに水分を摂取する。
- 子どもたちは遊びに夢中で、忘れがちになるので