

ほけんだより

友田保育園

2022年8月

今年はいつもより早い梅雨明けから猛暑が続き、例年より早く蝉の声がきこえていました。そんな中、真夏の暑さに負けることなく元気いっぱい遊んでいる子どもたち、今月もいっぱい食べて、しっかりと休息を取りながら、体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

先月の子どもたちの様子

発熱、咳、鼻水、細菌による目の腫れ、突発性発疹、手足口病、RSウイルス感染症などがありました。
(新型コロナウイルス株も形を変え(感染力の強い変異株オミクロン)、全国的にも急速に感染者が増え園での発生が心配されましたが、子どもたちは園生活を楽しく元気に送っていました。)

熱中症を防ぐために!

- 服装に気をつけて
帽子をかぶり、通気性のある服装にしましょう。
- 子どもの様子を観察
ちょっとした変だなど感じたたら涼しいところで十分に休息させましょう。
- 水分はこまめに取るように
糖分の多い飲み物のとりすぎは食欲が落ち体力低下につながるので、水やお茶、薄めたスポーツドリンクなどにしましょう。
- 日頃から暑さに慣れるように
機会をみつけて、外で遊ぶようにしましょう。

こんな時は危険救急車を!

- ・ めまい ふらつき 嘔吐などの症状があるとき
- ・ 体温が高いとき (38℃以上) ・ 皮膚が乾燥しているとき
- ・ 意識がはつきりしない、質問にちゃんと答えられないとき



エアコンを上手に使いましょう!

- ・ 冷房に直接あたらないように。
- ・ 外との気温差が激しいと体温を調整する「自律神経」に負担がかかります。
- ・ 寝ているときは体温調節ができませんので冷え過ぎてしまいます。
- ・ 外との気温差は5℃以内に。
- ・ エアコンの吹き出し口を上に向けるなどして冷気に直接あたらないようにしましょう。
タイマーを上手に使いましょう。

