



令和4年8月1日  
 すくすくどろんこの会  
 かわぐち杜の保育園  
 統括看護師：山口 友恵  
 看護師：田口 睦

本格的な夏ですね。汗をたくさんかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすくなりますが、きちんと食べてしっかりと睡眠をとり、体調の変化に気を付けながら元気に夏を楽しみましょう。保育園では、熱中症に注意しながら遊びをおこなっていきます。

### 夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

#### 紫外線を防ぐ"4"つのポイント

- 1 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- 2 つばの広い帽子をかぶる
- 3 日焼け止めを塗る
- 4 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう！

### 熱中症対策

毎日危険な暑さが続いています。当法人では、夏季の外遊び・プール遊びは、暑さ指数（WBGT）の実況値に基づいて判断し、保育を行っています。

- ・暑さ指数31以上  
…プール・外遊びともに中止。
- ・暑さ指数31未満  
…10～20分毎に水分補給をしながらプール・外遊びを行う。

※暑さ指数が28を超えると熱中症患者が著しく増加すると言われています。環境省が発表しているのでご家庭でもチェックしてみてください。

### 水筒の衛生管理について

暑くムシムシした季節です。水筒のパッキン等のカビも繁殖しやすい時期ですので、ご家庭での洗浄・漂白をこまめに行うようにし、清潔を保ちましょう。

### ！感染の流行に注意！

新型コロナウイルス感染がまた拡大しています。子ども達は、RSウイルスやヒトメタニューモウイルス、ヘルパンギーナなども流行しています。悪化すると肺炎や喘息、中耳炎などにかかりやすいので、お子さんに咳などの症状があれば、早めに受診して十分な休養を取りましょう。

暑い日が続きますので、子どもの食欲低下に注意して体調をみきわめてください。

### 車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日よけなども使用しましょう。

- また、長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、気分転換をしてあげましょう。

