



ほけんだより 8月号



平成29年8月1日
小倉すくすく保育園
看護師 山口友恵

猛暑が続いていますね。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には大人が十分に気を配らなくてはいけないと感じています。この時期、遠出をされる方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

夏を元気に乗り切るために



1. 水分補給をこまめに行いましょう。



大量に汗をかくと脱水となりやすいので、水分補給はしっかり行いましょう。水分だけでなくナトリウム等の電解質の補給も行いましょう。



2. スキンケアをしっかり行いましょう。



汗をかいたままにしておくと、あせも等のスキントラブルにつながるので、清潔に保つように心がけましょう。また、夏場も保湿をしっかり行いましょう。

海へ行く時は…

日焼け止めをつけ、ビーチパラソルなどを使用して、直射日光に当たらないようにしましょう。砂浜では足の裏をやけどしないようにビーチサンダルを履かせるようにします。また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。



歯磨き指導が行われました

7月19日幼児クラスを対象に、歯科衛生士さんによる歯磨き指導が行われ、ご家庭で気をつけてもらいたいポイントをお聞きました。

1. ブラシの毛が広がったら、交換の時期です
2. 必ず、大人による仕上げ磨きをしましょう
3. お菓子は程々に！食べた後はしっかり磨きましょう

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。

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。