



ほけんだより 8月号

令和4年7月28日
すくすくどろんこの会
ほのおかこども園
統括看護師：山口 友恵
看護師：鈴木 暢子

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。こども園では、熱中症に注意しながら遊びを行っていきます。

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されています。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。

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。

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。

8月7日は「鼻の日」
鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、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、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。