



ほけんだより 8月号

令和4年8月1日
すくすくどろんこの会
かぐろ杜の保育園

統括看護師：山口 友恵

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分毎に水分補給と休憩をとりながら、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。口拭きタオルや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。

気になる虫刺され

子どもは大人に比べて反応が強く現れる傾向にあり、赤みや水膨れになることもあります。また、引っ掻いたり、潰したりしてとびひになる場合もあります。刺された時は、痒みを抑えてあげる事が大切です。

【虫に刺された時の対応】

- ① 虫に刺された部位を流水でよく洗い流す
- ② 虫刺されの薬を塗る（刺された直後が効果的です）
- ③ 痒みや腫れがひどい時は冷やす
- ④ 爪は短く切る（とびひ予防）

※水ぶくれや浸出液がある場合は、とびひやお友達への感染の危険があります。家庭から、絆創膏等で保護をお願いします。また、強い痒みや赤み、腫れがひどい時は皮膚科受診をお願いします。とびひの診断を受けた場合で、保護出来ない場合は、登園自粛をお願いする場合があります。

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。