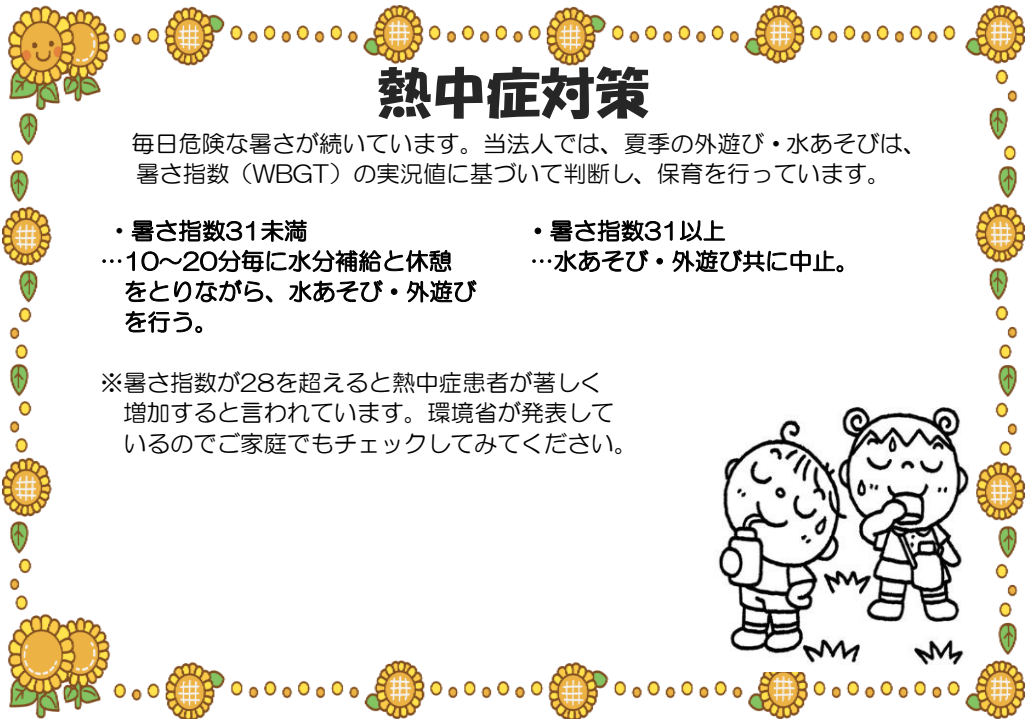




ほけんだより 8月号

令和4年8月1日
すくすくどろんこの会
やまざき社の保育園
統括看護師：山口 友恵
看護師：大木 可南子

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。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。



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・水あそびは、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未満
…10～20分毎に水分補給と休憩をとりながら、水あそび・外遊びを行う。
- ・暑さ指数31以上
…水あそび・外遊び共に中止。

※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ご家庭でもチェックしてみてください。



衛生管理について

暑くムシムシした季節です。おうちで使う水筒や食事用エプロ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。



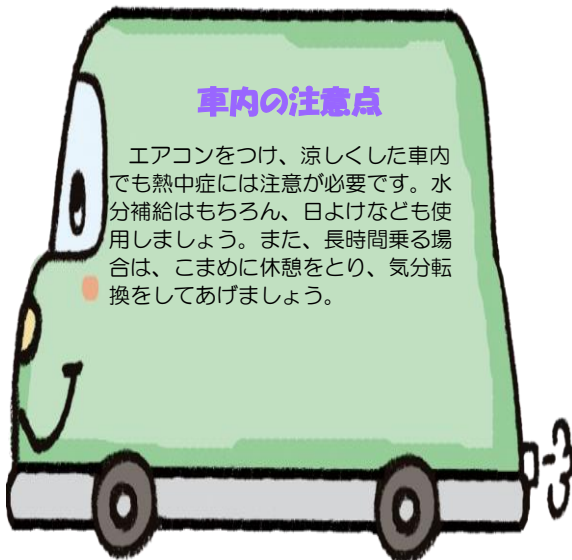
夏の日ざしに注意

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！



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。

！必ず連絡してください！

家庭内で体調不良の方がいる時は、必ず園に連絡してください

ご家族が体調不良の間、お子様は家庭保育のご協力をお願いしています