



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
よしかわ社の保育園
統括看護師：山口 友恵
看護師：小薬 智子

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。

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。

水筒の中身は、必ず毎日交換し洗浄して下さい。洗浄後は、水筒の中をしっかりと乾燥させる事で菌の繁殖を抑える事ができます。

《参考までに》
重曹での洗浄は、漂白・除菌・消臭が期待できます。
クエン酸は、水垢や茶渋等の着色汚れを取るのが期待できます。
酸素系漂白剤は、頑固な汚れ取りに期待ができます。
週に1回、上記の物を使用し洗浄する事をおススメします。
洗浄方法は、使用している水筒によって違うため、説明書で確認して下さい。

水筒の中身について
☆氷の入れすぎ注意☆

氷で冷えた冷たい飲み物を体内に入れると、血管や筋肉が冷えて固くなるため、血行が悪くなり体温が下がります。体温が下がる事で、胃や腸へ負担がかかり、下痢をしたり、食欲がなくなります。食欲がなくなり、食事が減る事で、免疫力も下がり、疲れやすく体調を崩す原因になってしまいます。

冷たすぎると、なかなか飲めず、水分が取れない事で脱水にもつながります。

常温か、やや冷たいくらいの飲み物がおススメです。

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。