



ほけんだより 8月号

令和4年8月
すくすくどろんこの会
しみず空と杜の保育園
統括看護師：山口 友恵
看護師：山中 唯

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。

クーラー を上手に使って **快適な夏を!**

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

ポイント

- 外気と室内の温度差は5℃までに
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな（30分～2時間くらい）だけ涼しく

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。