



毎日危険な暑さが続きますね。保育園では、プール遊びに興じる子どもたちです。この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思えます。外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってきてくださいね。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



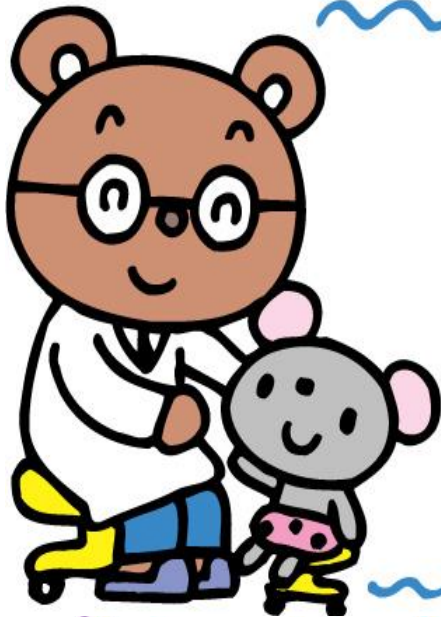
外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。あせもにご注意!!



高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意です。



保育中の猛暑対策について

毎日危険な暑さが続いていますね。当園では、この暑さの中での外遊び・プール遊びについて、以下の対策を取り保育を行っています。

- ・暑さ指数（WBGT）の実況値に基づき判断をする。
- ・暑さ指数31℃以上・・・プール・外遊びともに中止。
- ・暑さ指数30℃以下・・・こまめに水分補給をしながら、プール・外遊びを行う。

※暑さ指数とは・・・湿球黒球温度のことで、環境省が発表しているものであり、気温とは違うものである。



水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、摂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、スポーツドリンクやイオン水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。

8月7日は「鼻の日」 鼻をたいせつに

鼻の症状を放置してしまうと、中耳炎になりやすくなります。また、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。症状がある場合は、耳鼻科受診をお勧めします。