



ほけんだより

2023年 7月 りすのき保育園 No.5

夏は、もうすぐそこに来ています。暑い夏を元気に過ごせるよう、体も準備をしておきましょう。

園とご家庭とで、体力作りができたらと思いますので、よろしくお願いいたします。

今月の予定

0歳児健診 14日(金) 15:00~

大池先生に診ていただきます。全園児健康診断をお休みしたお子さんも対象です。

身体測定 19日(水) 全クラス

熱中症に気を付けて過ごしましょう



保育園での水分補給のタイミングは、幼児は子どもが飲みたい時に飲めるように、水筒をかごに入れて

自由に飲んでいます。乳児は大人がさそって、1日5~6回はお茶を飲んでいます。ご家庭でも、朝起きてすぐ

に水分をとることを習慣づけるとよいと思います。
「のどが渇いた」と感じる水分不足のサインは、脱水が始まる前兆なのです。気づかないでいると、熱中症になる可能性もあります。できれば、このサインが出る前に水分をとる方が体にはいいとされています。

こんな人は

熱中症の危険あり!

- ☐ 睡眠不足
- ☐ 熱がある
- ☐ のどが痛い
- ☐ カゼをひいている
- ☐ 下痢をしている
- ☐ 朝ごはんを食べていない

思い当たることはありませんか?

熱中症は命にかかわることもあるので、早めに対応をするようにしましょう。

一緒にじゃないから一緒に予防を

大人の体をぎゅっと小さくしたのが子ども...ではありません。

子どもの体は大人に比べ...

- ・心拍数は約1.5倍
- ・体内の水分量の割合は1.3倍
- ・地面から受ける照り返しは+3℃

たくさんの水分が必要な体は、失う水分も多いのです。



だから、一緒に熱中症予防

こまめな水分補給を忘れないでください。のどの渇きをうまく伝えられない子もいるので、朝起きたときやお風呂の前後など水分補給のタイミングを決めておきましょう。



夏の冷め性対策

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには...

- 冷房の温度を高めめに設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- むるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする

あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意!

免疫力が下がると、夏風邪はもちろん、新型コロナウィルスなどにもかかりやすくなります。免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すことで、元気に夏を乗り越えられます。夏バテ予防の生活を心がけましょう。

夏は、さまざま理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない



多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水泡など

咽頭結膜熱(プール熱)

38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

保護者の皆様、これから益々暑くなりますので、気を付けて送迎をお願いいたします。暑い中お迎えに来ていただいた時に、ホッとできるように玄関のエアコンの温度を低めにしています。