



# ほけんだより

2021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。

“少しずつ暑さに慣れる” “体力をつける” という事では、食事・睡眠などは、ご家庭のご協力も必要になってきます。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 16日(金) 14:00~15:00 大池先生に診ていただきます。
- 身体測定 21日(水) 全クラス

暑くなると、冷たい物を食べたり、冷たい風に当たったりして、体調を崩してしまう事があります。

“体がだるくなる” “食欲が無くなる” “やる気が出ない”

こんな時は

- ・適度な運動で体を動かす
  - ・温かいものを食べる
  - ・湯船につかる
- など、体の中から温まり体調を整えましょう。



水分補給のタイミングは、保育園では、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ます。また、乳児は大人が誘って、一日5~6回はお茶を飲んでます。ご家庭でも、朝起きてすぐに水分をとることを習慣付けるとよいと思います。

## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

## 熱中症に気を付けて過ごしましょう

### 熱中症 症状別重症度

<b>I度</b>	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を補給する	
<b>II度</b>	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
<b>III度</b>	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	

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。

## 熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

## 暑い夏を快適に！ どちらが涼しい？

夏を快適に過ごしましょう

<b>白い服</b> VS <b>黒い服</b>	<b>下着あり</b> VS <b>下着なし</b>	<b>濡れタオル</b> VS <b>乾いたタオル</b>
熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。	服と皮膚の間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。	汗を吸き取るのは濡れタオルがおすすめ。皮膚に水分が残っていると、蒸発するときに体の熱を奪っていくので涼しくなります。

暑い日のお出かけには参考に

\*保育園では、水分補給はいつでもできるように、各クラスにお茶を用意しています。  
\*子どもは汗を沢山かきます。着替えも多くなると思いますので、用意をお願いいたします。

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おります。