



ほけんだより 8月号



平成25年8月1日
立石いろは保育園
看護師 佐久間

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。熱中症やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

夏休みの過ごし方



夏休みは生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、クーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、気温が高くない日は午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、飲み物と子どもが自分で汗をふけるサイズのタオルを持っていきましょう。



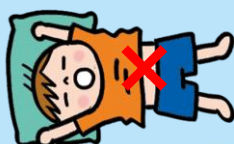
海やプールへ行く時は…

日焼け止めをつけ、ビーチパラソルなどを使用して、直射日光に当たらないようにしましょう。砂浜やプールサイドでは足の裏をやけどしないようにビーチサンダルを履かせます。また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。



寝冷えに 気を付けましょう

クーラーを使用する時は、冷やし過ぎないように温度設定に気をつけましょう。外から戻って来たときに低めの温度設定でもお部屋が冷えたら戻しましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



7月の感染症

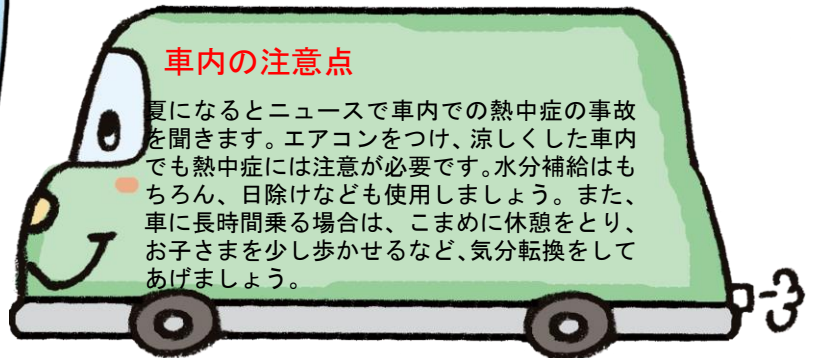
プール熱……………1名
手足口病……………0名
ヘルパンギーナ…0名
流行性角結膜炎…0名

プール熱（咽頭結膜熱）は、高熱・喉の痛み・目の充血が症状です。登園許可書をもらってください。



車内の注意点

夏になるとニュースで車内での熱中症の事故を聞きます。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、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、気分転換をしてあげましょう。



〇園からのお知らせ

感染症予防のため、尿・便・吐物のついた下着・服等は洗わずそのまま袋に入れてお返しいたします。ご理解よろしくお願いたします。