



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び、元気いっぱいです。活動の間には細目な水分補給を心掛け、熱中症予防に取り組んでいます。暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。水分・栄養・たっぷり睡眠をとって元気に過ごして行きましょう。

日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント♪

炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返して熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

あせもやとびひを防ぎましょう

3つのポイント

- ①薄着が基本
- ②吸湿性の良い木綿の肌着や洋服を着る。
- ③汗をかいたら着替える、シャワーで汗を流す、タオルで拭くなどして常に肌を清潔にしておく。

☆傷がジュクジュクしてきたら病院を受診し早めの治療をしましょう！

病气や激しい運動時以外は、お茶や白湯の水分補給で十分です！ジュースやスポーツドリンクは糖分が多いため食欲低下のもとになります

水の事故に注意しましょう

子どもたちが大好きな水遊び。ご家庭でも水遊びをする機会が増える時期ですね。

実は水深 10cm程でも子どもは溺れてしまう事をご存知ですか？ 3歳や4歳になっても10cm程の水のところで転んでそのまま溺れてしまう、ということが起こってしまいます。水のあるところで転んだ際、起き上がって顔を水から出すという事が小さな子どもにはとても難しい事なのです。また川や海などでは急に深くなっているところがあるので、遊ぶ際には子どもたちの動きから目を離さないようにしましょう。海やプールなどでは気を付けていても、日常的に接する水、お風呂やベランダプールなどでは油断しがちです。目を離さないように気を付けましょう。

<7月の感染症状況>

ひかり・・・風邪	5名
胃腸炎	1名
にじ・・・風邪	10名
気管支肺炎	1名
気管支炎	1名
とびひ	1名
そよかぜ・・・風邪	13名
咽頭炎	1名
チェリー・・・風邪	2名
オレンジ・・・風邪	2名