

# ほけんだより

8月に入り夏の暑さが増してきました。園でも外遊びを控え目にし、活動の間にはこまめな水分補給を心がけ、熱中症予防に取り組んでいます。夏のお出かけを予定されているご家庭も多いかと思います。外出先でも安全に、楽しい思い出をたくさん作られてください。

## 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えます。

### 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。

**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で熱がこもりやすくなります。長時間の移動は避けましょう。

**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。

**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。

**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。

**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！

病気が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

## 「熱中症？」 そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



### 1 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで涼ませ、服の水タンやヘルトを外す。



### 2 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



### 3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一気に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
  - タオルに包んだ保冷剤
  - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



**注意！！**  
39℃以上の発熱があり、くったりして意識がないときは救急車を呼びます

～7月登園届～

### 0, 1歳児 にじひか組

手足口病	2名
ヘルパンギーナ	1名
突発性発疹	1名

### 2歳児 そよかせ組

手足口病	4名
ヘルパンギーナ	2名

### 3・4・5歳児

手足口病	1名
ヘルパンギーナ	1名