



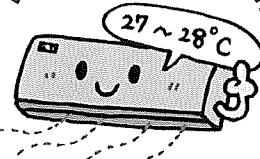
猛暑が続いています。子どもたちは、夏ならではの遊びを楽しんでいます。暑さに負けない身体づくりをするためにも生活リズムを作り、「早寝早起き朝ごはん」でしっかりご飯を食べてと夜はゆっくりと睡眠をとりましょう。

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。ジュースなど甘い飲料は避けましょう。



外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。ベビーカーでの移動時は高温になるため熱中症に注意しましょう。



高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使しましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28°Cを目安にしましょう。室温を 25°C以下は避けましょう



こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。蚊に刺されから掻き崩しとびひになりやすいので注意しましょう。



### <8月保健行事予定>

- 3日(木) 9:50~ 0・1・2歳児 園医健診
- 7日(月) 9:30~ 0・1・2歳児 身体測定
- 8日(火) 9:30~ 3・4・5歳児 身体測定
- 18日(金) 9:50~ 0歳児 園医健診

保健指導：鼻の話・鼻のかみ方

生活リズムアンケートの配布

### <7月の園での感染症 >

ヒトメタニューモウイルス：2名

園では、発熱、鼻水、咳の症状で、病院受診し夏風邪と診断され登園するケースが多く見られます。夏風邪として、咽頭部の症状であれば、ヘルパンギーナ、目の充血と咽頭部の炎症が見られる場合は、咽頭傑幕熱(プール熱)が代表的にあります。個々免疫力により症状の強さにも差があります。風邪は、未就学児で何回も罹り免疫がついてきます。コロナウイルス感染症の3年間は流行がなく(消毒の徹底やマスク、外出の自粛などにより)免疫をつけずに1・2・3歳児は成長しています。コロナウイルス感染症の5類に変化し通常の生活に戻り夏の感染症の罹患の急増が見られています。夏風邪も乳幼児は脱水、気管支炎、肺炎と合併しがちです。症状が強いときは休養をお勧めします。

## 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、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。