



# 8月 ほけんだより

ゆらりん豊四保育園  
2023年8月1日  
看護師 大田 理紗

夏真っ盛り。毎日水あそびやシャワー浴を楽しむ子どもたちの笑い声が青い空に響き渡ります。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊びます。水分の補給には十分に気を配りましょう。



## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分補給

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。



### 2. 皮膚のケア

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。

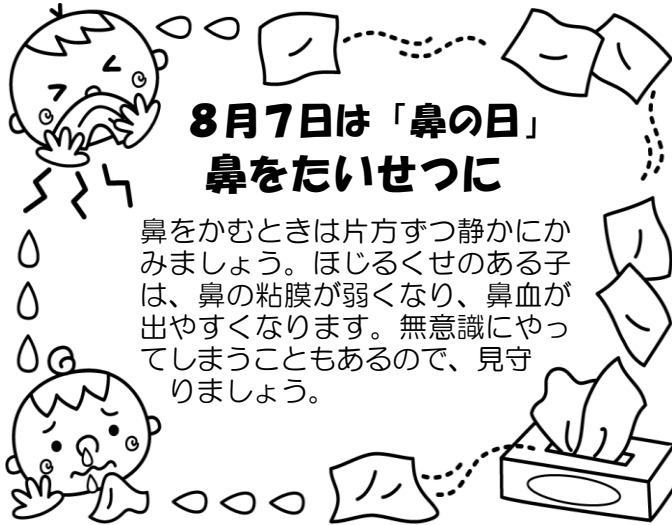
### 3. 紫外線対策

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。



### 4. 室温管理

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。エアコンをしょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには注意しましょう。



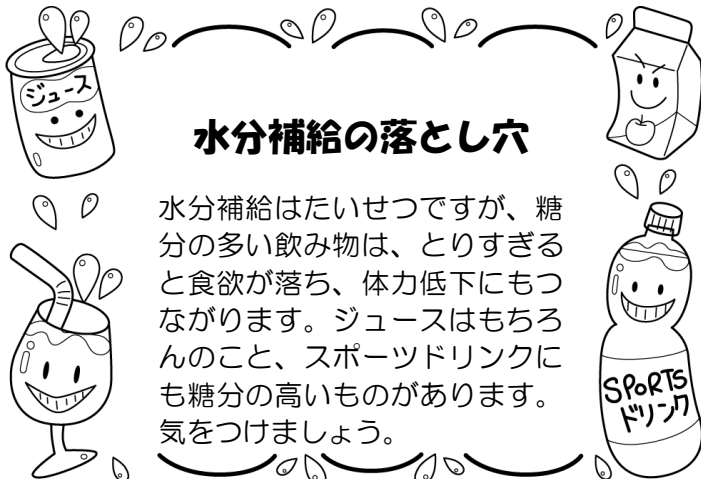
## 8月7日は「鼻の日」 鼻をたいせつに

鼻をかむときは片方ずつ静かにかみましょ。ほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識にやっしてしまうこともあるので、見守りましょ。



## 熱中症と対処方法

発熱、嘔気嘔吐、多汗、冷感等の症状がある場合には熱中症が疑われます。すぐに体の冷却と水分・塩分補給を行いましょ。意識消失や痙攣がある場合は直ちに受診しましょ。



## 水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものがあります。気をつけましょ。

## 0歳児健診・身体測定

- 8月7日(月) 0歳児健診
- 8月8日(火) 乳児身体測定
- 8月10日(木) 幼児身体測定

☆身体測定当日お休みの場合は、後日個別に行います。