ほけんだより

いよいよ夏本番ですね。熱中症が心配な時期になりました。
体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。こまめな健康観察や水分補給などを心がけながら、楽しく過ごしていきたいと思います。

プールOK？チェックリスト

子どもたちの大好きなプール。
元気に楽しくあそべるよう、
毎朝の体調チェックをお願いします。

□**熱や喉の痛みはありませんか？**
□**朝ごはんをしっかり食べられましたか？**
□**前日、よく眠れましたか？**
□**目やにや充血はありませんか？**
朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。
□**咳・鼻水は出ていませんか？**
□**腹痛や下痢、嘔吐はしていませんか？**
□**耳だれや耳の痛みはありませんか？**
□**皮膚に異常はありませんか？**
傷やただれがあって乾燥していない場合は、プールは避けたほうがいいでしょう。
□**爪は伸びていませんか？**
爪が長いとけがの原因となります。

毎日、健康観察表の記入を忘れずに！
お子さんの体調に少しでも気になることがあれば、健康観察表に記入、もしくは直接保育者にご相談ください。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ　正しい水分補給はどっち？

① 飲み方は？
Ⓐ １回にたくさん飲む
Ⓑ １回分は少なめに、回数を多く飲む

② 飲むなら？
Ⓐ 炭酸飲料やジュース
Ⓑ 水や麦茶

③ いつ飲む？
Ⓐ のどが渇いたら飲む
Ⓑ のどが渇く前から飲んでおく

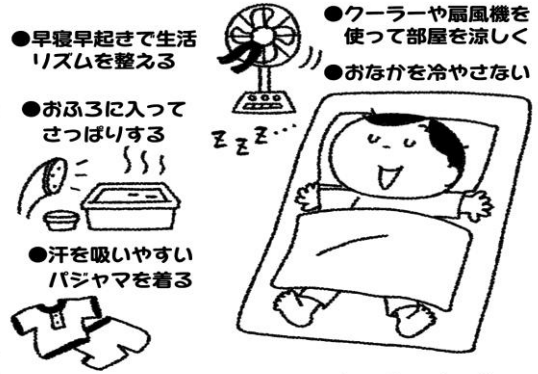
答え：全部Ⓑが正しい。子どもは体の中の温度に気づきにくいので、大人が前もって飲ませるようにしましょう。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

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。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

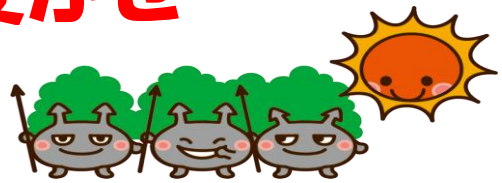
●早寝早起きで生活リズムを整える
●おふろに入ってさっぱりする
●汗を吸いやすいパジャマを着る
●クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
●おなかを冷やさない



熱中症にならないために

●外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
●こまめに水分補給をしましょう。
●外に出る時間帯、長さを考慮します。
●高温の室内や車の中でも注意しましょう。

夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなることがあります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ほうができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンＣをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

★保育園では、園内・園外を問わず、子育て相談や健康相談を行なっています。
お気軽にお声かけください。　　電話　0285 - 58 - 7438　　内線　4208　　小笠原