



# 8月ほけんだより

平成 30年 8月 1日  
認定こども園  
橋本保育所

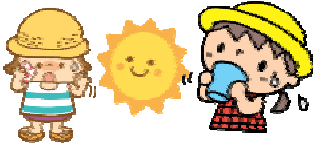
連日、気象庁の予報で「危険」と言われるほどの暑さが続いています。熱中症は命に関わるとても危険度が高い疾病です。水分補給や体調管理に十分気をつけて、ご家庭でも園でも、楽しい夏を過ごして頂きたいと思います。



## <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。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28 を目安にしましょう。

## <熱中症予防のポイント>



水分を多めにとりましょう。のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。熱や日ざしから守るため、日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも 30分毎に日陰で休憩をとるようにしましょう。室内遊びも油断しないようにしましょう。バランスのよい食事と十分な睡眠をとり「丈夫なからだ」をつくりましょう。



## 水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、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。気をつけましょう。



## 室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手にを使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27~28 が適温と言われています。また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックしましょう。



7月の感染症情報 (6/25 ~ 7/25)

溶連菌感染症

き1人 も2人 ゆ1人 す1人