



けんこう がっこう
健康だより8月号



いよいよ夏到来。子ども達は、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏に遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏のおもいで思い出をつくりましょう。

ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意しましょう！！

子どもは大人より新陳代謝が活発で体温が高いのが特徴です。そして汗腺の発達が未熟なため、うまく体温調節をすることができません。気温が高い晴れた日に外出する時は注意が必要です。

【予防対策】

- ① 子どもの異変に敏感になる
特に顔が赤い時や大量に汗をかいている時は涼しい場所で休みましょう。
- ② 外出時は地面の照り返しにも注意する
晴れた日は地面に近いほど気温が高くなります。
- ③ 服装を選ぶ
- ④ 水をこまめに飲ませる
- ⑤ 日頃から暑さに慣れさせる
いつもエアコンの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。適度に運動させ、暑さに強い体を作りましょう。
- ⑥ 絶対に車内に子どもを置き去りにしない
少しの間だけだからと油断しないようにしましょう。



なつ きゅうそく すいみん
夏の休息・睡眠

夏の睡眠不足は熱中症を引き起こしやすくなります。そのためなるべく午前中に外で遊ぶ事をお勧めします。いい汗をかき、適度な疲れのおかげでスムーズに睡眠に入ることができるでしょう。部屋を涼しくするためにエアコンを活用されると思いますが、エアコンの風は子どもにとって身体を冷やしてしまいます。なるべく風が当たらない場所に寝かせ、アイスノンなどを使用し、掛物などで調整するようにしましょう。

がっ かんせんしょうじょうほう
【7月の感染症情報】

ヘルパンギーナ	4名
感染性胃腸炎	4名
突発性発疹	2名
肺炎	2名



だい にかいさんしやれんけい がっ にち おこな
第2回三者連携を7月14日に行いました！

保育士・看護師・栄養士が幼児クラスの子供達に夏の健康について話をしました。夏を元気に過ごすには①水や麦茶を飲むこと、②ご飯を食べること、③帽子をかぶること、④早寝・早起き、昼寝をすること、⑤夏野菜を食べることの5つの約束が大切です。子供達はしっかり身につけたので今年の夏もみんな元気に過ごせますね！