



# けんこう がっこう 健康だより 9月号

れいわ ねん がつ にちほつこう  
令和3年8月31日発行  
かんのん ちょう ぼいくえん  
かんのん町 保育園

がっ かんせんしょうじょうほう  
8月の感染症情報  
とく 特になし

にっちゅう なつ か あつ ひも ありまが、 ひ お せいふん はや とうえんじしゆくとう  
日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのも随分と早くなってきました。登園自粛等に  
きょうりよく かたがた かんせんよぼうたいさく ひ つつ おこな  
ご協力いただいている方々、ありがとうございます。感染予防対策についても引き続き行っていきますので、  
これからもよろしくお願い致します。

## なつ つか 〈夏の疲れについて〉

## あつ もと なつ つか おも げんいん 暑さが元となる夏の疲れの主な原因



### じりつしんけい しつちよう ○自律神経の失調

じりつしんけい あつ あせ たいおんちようせい  
自律神経とは、暑いと汗をかくなどの体温調整を  
する働きをしています。

れいぼう きへ や あつ そと なんと い きき  
冷房の効いた部屋と暑い外を何度も行き来すると、  
自律神経が疲れてしまい、体温調整が追いつかなく  
なってしまいます。この状態がひどくなると、めまい  
や食欲不振、頭痛が起きてしまいます。

すいみん を しっかりとり、 規則正しい生活と三食バランスの  
よい食事をとることで疲れの残らない体づくりをして  
いきましょう！

### すいぶんぶそく ○水分不足

たいおんちようせい からだ ねつ だ もと  
体温調整のため体から熱を出すには、その元となる  
「水分」が必要です。

あせ ぶん すいぶん おきな まつう  
汗をかくな分の水分が補えないと、頭痛、むくみ、  
げり おうと お 起きてしまいます。一度に大量に与えるの  
は避け、コップ一杯程度の量をこまめに与えましょう。

### いちよう ぼたつ あっか ○胃腸の働きの悪化

たいおん たか なる と いちよう けつりゆう げんしょう  
体温が高くなると胃腸への血流が減少します。  
この状態で冷たいものを一気に摂取すると、下痢を  
起こしてしまいます。

## ほうさいしゅうかん がっ にか がっ か 防災週間(8月30日～9月5日)

がっついたち ほうさい ひ  
9月1日は「防災の日」です。いざという時に備えて、ぜひ家族全員で確認をしましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は  
机の下に隠れるなど、日ごろから繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。保育園でも様々な状況や  
災害に対応できるように1か月に1度防災訓練を実施しています。

〈非常時の持ち出し品の準備〉 リュックの中には非常時の持ち物を詰めておきましょう。

〈避難する場所〉 避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しておきましょう。

〈地震で倒れやすいものがないか〉

棚の上に置いてあるものは下ろし、倒れそうな物などは固定する等の工夫をしましょう。

〈家族がはぐれた場合の連絡方法〉

はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付けるようにしましょう。



## AEDについて【救急の日】

がっ か きゅうきゅう ひ  
9月9日は救急の日です。“救急について知ろう！”という日です。

AED(自動体外式除細動器)とは、心停止を起こしたときにけいれんした心臓の動きを止め、蘇生させる救急医療機器  
です。

◎声をかけたり体を触っても意識がなく呼吸をしていないとき、あるいは普段どおりの呼吸をしていないときには、  
AEDを使う必要があります。

◎保育園にはAEDが置いてあり、いざという時に使えるよう園の保育士も訓練しているので、何かあった時には速やか  
にお知らせください。

