



8月保健だより

保育園夢未来東雲園

H30年8月20日(月)

連日の猛暑ですが、海や川などに出かける機会もあるかと思えます。熱中症、脱水症等気を付けなければならないこともたくさんです。暑い日は何もなくても汗が出てきます。こまめな水分補給を心掛けましょう。また、たくさん遊んだり、食欲不振など、疲れが溜まりやすい時期でもあるので、活動と休息のバランスを取り、いつも通りの生活リズムで過ごしていきます。

○囑託医 のずえ先生より

胃腸炎が流行しています。手洗いうがいを徹底しましょう。

○9月の全園児健康診断のお知らせ

◆9月14日(金) 11:45～ 保育園で行います♪



水遊びもあと少し

7月から始めた水あそび。日に日に子どもたちは水あそびが大好きになり毎日楽しんでいきます。安全に水遊びを行うために、下記の事項を再度確認して頂きますようお願い致します。

●水遊びカード、沐浴カードは毎日記入してください。記入がないと水遊びはできません。

雨天、英語や行事の日も水遊びセットのご用意とサインをお願いします。

(途中で晴れたり、時間配分によって水遊びを行う場合があるため。)

●水遊びカードの体調の欄(良好・鼻水・咳・その他)について体調が良好の場合のみ「○」と記入してください。鼻水、咳が出ている場合は入れません。

●体調は完全に良くないときに無理をすると、せっかく治りかけていても悪化したりします。

水遊びが出来ない日は、室内で色水遊びや制作、体操など楽しい遊びを行っています。

お子様の体調を見てご判断いただきますようよろしくお願い致します。



残り少ない水遊び、安全、衛生面に考慮しながら夏の遊びを楽しみたいと思います。ご協力お願い致します。

<あせもについて>

夏に多くみられる皮膚トラブルのひとつはあせもです。あせもは、大量の汗をかくことで汗腺が詰まり、皮膚内に汗がたまって生じる皮膚トラブルのことです。また、あせもは頭や額、首まわり、ひじの内側、足のつけ根やお尻、ひざの裏側など、汗をかきやすく、たまりやすい部位にできやすいです。あせもを掻いてとびひになる場合もあるので注意が必要です。

<あせもを予防しましょう>

- ・おむつはこまめに取り替える。
- ・直接肌にあたる衣類は、吸水性・通気性が高いものを選ぶ。
- ・定期的に、汗をかいていないかチェックする。
- ・汗をかいたら、こまめに濡れたハンカチやタオルでやさしく拭き取る。
- ・大量に汗をかいたら、ぬるめのシャワーや沐浴で汗を流す。



日射病・熱射病



人間の体は、気温の高い環境にいますと、汗をかいて体温調節をしようしますが、それが間に合わないと、体全体の体温が上昇し、日射病や熱射病になります。

○日射病…戸外で強い直射日光にさらされたため起こる。

○熱射病…熱いところに長時間いたため起こる。

予防のポイント

○炎天下で遊ばない。

○外と家の気温差に注意。

○つばの広い帽子を被る。

○こまめな水分補給

子どもは、体温調節をする力が未熟なため、大人に比べて暑さに影響されやすいので、十分気を付けましょう!

