

7月 ほけんだより

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。日本の夏は高温で多湿。寝苦しかったり、食欲が落ちたり体調を崩しやすくなります。熱中症の予防とともに、食事や睡眠を十分にとり、体調を整えましょう。肌のトラブルが増えてくる時期でもあります。日頃から肌のケアもしっかりとしておきましょう。

熱中症の予防のために

暑さ指数（WBGT値）とは、気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数です。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。28（厳重警戒）を超えると、熱中症のリスクが高くなります。園では、暑さ指数計で指数を測定し、暑さ指数が31以上（危険）になると、戸外遊びを控え室内で過ごしています。

暑さを避けましょう

室内では… エアコンや扇風機で温度の調節をし、からだの蓄熱を避けましょう。
外出時には… 日陰を利用し、こまめな休憩をとりましょう。帽子をかぶりましょう。
気温が上昇する天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控えましょう。



こまめに水分補給をしましょう

《熱中症の症状》めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気、おう吐、虚脱感、倦怠感など
◇重症になると… 意識消失、けいれん、からだが熱い、声かけへの反応（返事）がおかしいなど

早寝・
早起き

食事

睡眠

生活リズムを整え、夏を元気に過ごしましょう！

- ・冷房や扇風機、サーキュレーターなどを上手に使い、冷え過ぎに注意しながら、涼しい室内の環境を作りましょう。
- ・毎日、入浴やシャワーで汗を流し、さっぱりしましょう。
- ・食事はバランスよく、特に朝食はしっかりと食べましょう。



歯科健診結果結果報告

6月18日、歯科健診がありました。

	受診者数	虫歯なし	虫歯あり	歯垢あり	永久歯あり
0歳児	3	3	0	0	0
1歳児	9	9	0	0	0
2歳児	13	13	0	2	0
3歳児	14	14	0	0	0
4歳児	15	12	2	0	0
5歳児	18	18	0	2	5



今年も虫歯の発生は少なかったです。おうちでの歯磨き、続けてくださいね。

7月から玄関前の掲示コーナーに下記の4つのマークで暑さ指数を掲示し、日中の活動の目安にします。

WBGT 31 以上

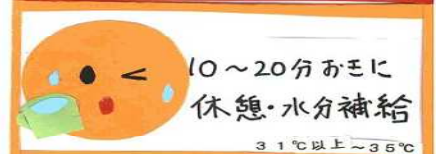
危険



WBGT 28 以上

31 未満

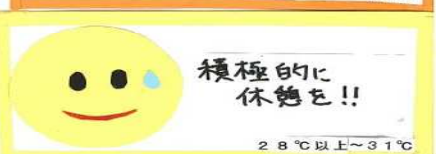
厳重警戒



WBGT 25 以上

28 未満

警戒



WBGT 25 未満

注意

