

7月 ほげんだより

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。肌のトラブルが増えてくる時期でもあります。熱中症の予防とともに、日頃から肌のケアもしっかりとしておきましょう。また寝苦しかったり、食欲が落ちたりして体調を崩しやすくなります。戸外遊びや水遊びなども体力を消耗します。食事や睡眠を十分にとり、体調を整えましょう。

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3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、からだ熱い、声かけへの反応（返事）がおかしいなど



生活リズムを整え、 夏を元気に 過ごしましょう！



睡眠

・疲労回復には良質な睡眠が大切です。冷房や扇風機などを上手に使いながら眠れるようにしてあげましょう。

・朝は決まった時間を目安にカーテンを開けて目覚められるようにしましょう。

活動

・日中、涼しい時間を選んで、汗をかくことができる身体作りをしましょう。

食事

・朝ごはんを食べると腸が動き、朝うんちで排便リズムが整います。

三者連携

看護師からは、歯ブラシの持ち方や歯の磨き方をお話しました。歯の間や歯の裏、奥歯は歯垢が残りやすいです。親子のスキンシップもとりながら、仕上げ磨きをしっかりとあげましょう。



6/18に歯科健診がありました。

乳歯が生えそろう前に虫歯になる場合もあります。かかりつけの歯医者を持ちましょう。

来月の保健行事

8日 園医健診

さくらんぼ組

もも1組・2組