

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。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。



*園医健診：7/1（水）14：30～ 0、1歳児クラス（さくらんぼ、りんご）

*健診の結果は、異常や園医よりコメントがあったお子さんのみコドモンの連絡帳等にて連絡いたします。

大出先生の健康コラム

《子どものインターネット・ゲーム》



インターネット・ゲームの使い方を子どもに教えらるる時期は限られています。4歳児にゲーム時間を機嫌よく守らせることに比べると、中学生にインターネットのルールの守り方を教えるのはとても困難です。子どもとインターネット・ゲームの約束をするときは、可能な範囲での約束が大切です。範囲をこえた約束ごとや無理に守らせること等は、親子関係を悪化させることもあるので注意しましょう。実行可能な約束ごとを守る経験を積み重ねることが、重要です。子どもがインターネット・ゲームを終える際に苦痛を伴うときは、大人は時間の許す範囲で、子どもの気持ちを安全に楽に立ち直らせる手伝いをするとういでしょう。ゲームの中で楽しかったことや嫌だったこと等を聞いてあげると、子どもの気持ちが和らぎます。

園医 大出 集