

# 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。



## 夏のスキンケアについて

子どもは、大人よりも体温が高く、汗をたくさんかきます。  
あせも（汗疹）などの肌トラブルを予防して、すこやかな肌を保ちましょう。



### ① お風呂でよく洗いましょう

頭や首、わきの下、ひじやひじの内側、背中など汗をかきやすいところを石鹸でよく泡立てて優しく洗いましょう。

### ② 保湿しましょう

入浴後は肌が乾燥しないように夏でもしっかり保湿をしましょう。

### ③ 爪は短く切りましょう

皮膚をかきむしって傷をつけると、細菌が入り【とびひ】を起こすこともあります。  
爪はこまめにチェックしましょう。

### ④ 綿の肌着や衣類を着ましょう

綿素材のものは汗をよく吸い取ります。汗をかいたら着替えましょう。

## 保健行事

- ・身体測定 1日(水)午前中 0歳児・1歳児・2歳児  
2日(木)午前中 3歳児・4歳児・5歳児
- ・園医相談日 14日(火)午後

