



ほけんだより

夏真っ盛りの今月。プール遊びも始まりました。この夏、夏休みの計画を立てているご家庭も多いかと思います。コロナウイルスをはじめとする感染症対策を講じながら、楽しい夏休みをお過ごし下さい。



暑い夏を元気に乗り切るポイント

1.水分補給

糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。麦茶や水などで水分補給をしましょう。



2.栄養のある食事

この時期、冷たいものばかり摂っていると胃腸が冷えて消化機能が低下してしまいます。少量でもバランスの取れた食事を心がけましょう。また、朝食を摂ることにより、1日の体本来のリズムが整います。



3.良質な睡眠

睡眠の質は眠り始めの3時間にぐっすり眠れているかに左右されます。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28℃を目安にし、快適な入眠をサポートしましょう。



4.適度な運動

熱中症が気になりますが、体の成長のためには夏でも運動することが必要です。朝夕の比較的涼しい時間を利用し、1日一度はたっぷり汗をかく程度の外遊びを工夫して下さい。



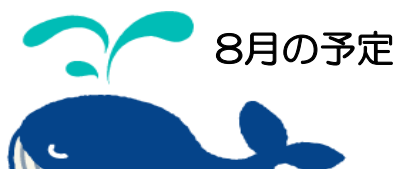
5.夏こそ入浴を！

夏場もシャワーだけでなく湯船につかることでリラックス効果が期待できます。入眠を促す作用もありますから、ぬるめのお湯で身体を温めましょう。入浴は湯温37~38℃、時間5~6分とします。



6.皮膚のケア

皮膚バリアの弱い子どもは、夏の皮膚トラブルに注意が必要です。こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。また、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



衛生調べ	1日(月)
発育測定	17日(水) うさぎ・くま
	18日(木) りす・そう
	19日(金) ひよこ・きりん



夏の事故から子どもを守る



★浴室やビニールプールで水遊び……わずかな水でも溺れる危険あり



<対策>

- 風呂の残り湯を溜めず、浴室の施錠を習慣に。
- 水遊びをする時は、その場を離れない。
- 上の子と一緒に遊ばせても、子どもだけで遊ばせない。
- 横転の危険があるので浮き輪を使わない。

★海や川での水遊び……あっという間に流される危険あり

<対策>

- ライフジャケットを着せる。
- 子どもだけで遊ばせない。大人も一緒に水に入る。
- 大人1人で複数の子どもの面倒を見ない。



★子どもを置いたまま車を離れる……重度の熱中症で命の危険あり



<対策>

- 車を離れる時は必ず子どもを連れ出す。
- 走行時は、エアコンで気温と湿度を調節。
- 窓に日よけをつけ、直射日光を避ける。

★ベビーカーでの外出……地面からの放射熱で熱中症に

<対策>

- 日よけと風通しを十分に。
- まめに日陰で休み、水分補給を。
- 濡れタオルで拭いて、体感温度を下げて。



★炎天下での外遊び……高温多湿の環境で熱中症に



<対策>

- 外遊びはできれば日射しの弱い時間帯に。
- 15～30分おきに日陰で水分補給とクールダウンを。
- つば広の帽子、吸湿性・通気性のある服を着せて。

★キャンプ場や家の外で花火……火傷に注意

<対策>

- 小さな子の場合は、大人が手を添える。
- 水の入ったバケツを用意。
- 露出の少ない履物を履かせる。



★サンダルでエスカレーターに乗る時……ステップの挟まれ事故に注意

<対策>

- エスカレーターに乗る時は、必ず手すりやステップの手を握る。





- エスカレーターに乗る時は抱っこする手をさぐく。
- ステップ中央に立つよう促す。
- 子どもだけで、エスカレーター付近で遊ばせない。