



強く照り付ける太陽の下でも、子どもたちは笑顔で元気に遊んでいます。高温多湿な日本の夏は体力を消耗しがちで、気が付くとぐったりという状態になることも少なくありません。大人よりも暑さの影響を受けやすい子どもたちです。無理なく過ごせるペースでこの夏も乗り切りましょう。



## 暑い夏を元気に乗り切るポイント



### 1. 水分補給

多量に汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



### 2. 皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。



### 3. 紫外線対策

外出時は帽子を被り、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



### 4. 室温管理

高温・多湿など条件が揃えば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やし過ぎには要注意。設定温度は27～28℃を目安にしましょう。



## レジャーの計画、無理なく立てましょう

### ① 急な体調不良に備えて

急に体調を崩したときに慌てなくすむよう、準備をしておきましょう。

- 健康保険証や医療証
- いつも飲んでいる薬
- 体温計
- 絆創膏 など



### ② 移動中も休憩を

体を動かしていても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩を取って気分転換を。



### ③ 疲れをしっかりとして

小さい子どもほど疲れやすいのに、自分でうまく伝えることができません。旅行から帰ったら1日ゆっくり過ごせるスケジュールが理想です。



### ④ おやつも計画的に

移動中に、おやつを食べさせ過ぎないように気をつけましょう。甘いものの取りすぎや、その後の食事に影響します。



### ⑤ 生活ペースは子ども優先で

子どもは大人より体力がないのはもちろん、食事、睡眠の量や時間が変わると体調に変化がしやすいです。食事や睡眠の時間が普段と大きく変わらないようにしましょう。

### ⑥ 寒い曇りを想定しておく

冷房や立地の気候条件によって体が冷えて体調を崩すこともよくあります。羽織れる上着やバスタオルのようなものを準備するといいでしょ。



## 8月の予定

- 23日（水） 発育測定・衛生調べ（2歳児、3歳児）
- 24日（木） 発育測定・衛生調べ（1歳児、4歳児）
- 25日（金） 発育測定・衛生調べ（0歳児、5歳児、院内）
- 31日（木） プール最終日  
※シャワーは9月15日まで続きます。

## 水の事故を防ぐためには…

- 底が滑りやすいビニールプールは滑り止めを付ける。
- 浮き具等を使用する場合は体の大きさに合ったものを選ぶ。  
※転倒時、起き上がる際の妨げになる場合があります。
- 必ず監視役をつけて監視を徹底する。
- 子どもは声や音を出さず静かに溺れることもあります。  
少しの時間、少しの水量と油断せず、溺水事故が起こらない環境づくりを！

内科健診、歯科検診未受診の方は今月中には  
嘱託医での受診をお願いいたします。

