



ほけんだより 8月号



令和6年8月発行
子鳩保育園
看護師

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

水遊びの注意



自宅の浴槽や家庭用のプールで水遊びをするご家庭も多いと思います。

幼児は数cmの水深でも溺れてしまう危険があります。

「少しの時間だから」「兄姉と一緒にいるから」と子どもだけにすることはやめましょう。

また、熱中症を予防するために、水遊び中でも水分補給をこまめにしましょう。



海へ行く時は…

日焼け止めをつけ、ビーチパラソルなどを使用して、直射日光に当たらないようにしましょう。砂浜では足の裏をやけどしないようにビーチサンダルを履かせるようにします。また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。



室内での猛暑対策

- ・まずは、衣服の調節をしましょう。
- ・エアコンを上手に使って涼しく過ごしましょう。
- ・冷風が直接当たらないように工夫しましょう。
- ・扇風機などを使い室内の空気を循環させましょう。
- ・寝るときはおなかにタオルケットを掛けましょう。



夏の感染症

プール熱
手足口病
ヘルパンギーナ
流行性角結膜炎

まだまだ暑い日が続きます。免疫力を低下させないように、今一度、生活リズムの見直しをお願いいたします。



車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしましょう。

