7月 ほけんだより

熊取みどり幼稚園

夏がやってきました。暑い日が続くと体調を崩す子どもも見られます。
そうならないためにも、こまめな水分補給や、十分な睡眠をとること、
早寝早起きをすること、朝食をきちんと食べること、外出時は帽子をかぶること
などを心がけましょう。暑い夏に負けずに元気に過ごしましょう。

～水遊び・泥んこ遊びが始まりました～

子ども達の体調を確かめておきましょう！

水遊び・泥んこ遊びの前にチェック

- □ 熱は、ありませんか？
- □ 朝ご飯は、食べましたか？
- □ 下痢や腹痛は、ありませんか？
- □ 目やにや充血は、ありませんか？
- □ だるそうな様子は、ありませんか？
- □ 咳、鼻水は出ていませんか？
- □ 皮膚にブツブツなどの発疹やジュクジュクした傷は、ありませんか？

水遊び・泥んこ遊びの前のお願い

① 爪は、短く切ってください。
② 熱がないか、その日の朝に必ず体温を測ってください。
③ 朝ご飯をきちんと食べてきてください。

※ 子ども達が安全に楽しく遊べるよう、お家でもご協力お願いします。

暑い夏も元気に過ごしましょう！

これからの季節、気をつけたいのが熱中症です。
規則正しい生活習慣と十分な水分補給を心がけましょう。

水分補給のポイント

夏場は、汗をかくため体から水分が失われています。のどが乾いた時には、すでに脱水が始まっています。のどが乾く前に水分をこまめに少量ずつ与えるようにしましょう。一度にたくさんの水分を与えてしまうと、食欲が落ちることもあります。気をつけましょう。

帽子と服装で熱中症対策

熱中症と紫外線対策として、外に出る時には、帽子をかぶりましょう。帽子は、首の後ろもカバー出来るような形のものが望ましいでしょう。また服装については、黒などの濃い色は熱を吸収しやすく、白っぽい方が熱をためないので、熱中症予防の面から、黒などの色の濃い色よりも白っぽい方が適しています。

暑さに負けない体づくり

子ども達は汗をかく機能がまだまだ未熟です。しかし、きちんと汗をかけるようになることは、暑さに負けない体づくりにつながりますので、普段から外遊びで汗をかくようにしましょう。エアコンの効いた室内で長時間を過ごして、汗をかかない生活にならないように気をつけましょう。

紫外線対策と皮膚のケア

紫外線の強い山や海などに出かける時には、長袖の服などを着たり、日焼け止めを使ったりしましょう。日焼け止めを使った場合は、帰宅後によく洗い流しましょう。強い日差しを長時間浴びると皮膚や目にダメージを受けます。また一時的に免疫力が低下するため、疲れたり風邪をひいたりすることもあるので気をつけましょう。