



# ほけんだより 7月号

令和2年7月1日  
ゆめわかば保育園

日に日に陽射しが強くなり、いよいよ夏本番ですね。  
室内で活動していても、温度や湿度が高いと熱中症になってしまいます。  
元気そうに見えても体は意外と疲れています。室温、湿度に注意し、ゆったりと過ごせるよう配慮していきたいと思います。  
コロナウイルス、まだまだ油断できません。引き続き、うがい手洗い等、感染症対策も行っていきたいと思います。

## 子どもが大人より脱水になりやすい理由とは…

- 乳幼児の身体は大人より水分の比率が高い  
大人の身体は体重の約 60%が水分  
乳幼児では約 65~70%が水分  
新生児では約 80%が水分！！
- 毎日身体から出ていく水分の比率も高い  
乳幼児は汗かきで、排尿回数も多い  
発育する為にも水分が必要になる
- 下痢や嘔吐をしやすい  
ちょっとした事で下痢をしたり、吐くことが多い
- 腎臓の機能が未熟  
尿の量や濃さを上手く調節することができない為、身体に必要な水分まで排出してしまうことがある。水分補給はこまめにしたいですね。



※それからもう一つ大切なお話…  
大人の皆さま、アルコールでの水分補給は、水分補給にはなりませんのでご注意ください！！  
アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排泄してしまう為、アルコールで水分補給というのは、とっても危険なんです。  
特にビールは利尿作用が強く、1リットルのビールを飲むことで、1.1リットルの水を失うと言われています。  
お茶やお水で水分補給をして下さいね♪

## プールが始まりましたね♪

朝ごはんは必ず食べましょう。  
プールに入った日は体力を消耗します。疲れているのでゆったりと過ごし、たっぷり睡眠をとって下さいね。

## ベビーカーにご注意



ベビーカーに乗っている子どもは地面に近い位置にいるので、体感温度は大人より2~3℃高いと言われています。この時期に使用する時は、涼しい時間帯を選び、照り返しの少ないような場所を選ぶようにしましょう。夏場は30分以内に留め、子どもの様子を常に確認しながら使用しましょう。

## 6月25日 内科健診を行いました。

健康状態は、皆良好で無事終了しました。  
当園自粛中のご家庭もご協力下さり、ありがとうございました。