



ほけんだより 7月号

令和4年7月1日
ゆめわかば保育園

今年は猛暑日となる日が早く、熱中症が心配ですね。体が暑さに慣れてない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。



熱中症について

子どもは体温調整がまだ上手くできないため、外気温の影響を受けやすいです。

また自分で体調を表現することが難しく、服の調整や水分補給も一人ではできない場合が多いため容易に熱中症になりやすいです。

「顔が赤くなる 呼吸が早くなる どんどん汗をかく めまい 気分が悪そう」

こんな症状がでたら、早めに涼しい場所に行き、水分をとみましょう。また保冷剤や濡らしたタオルで体を冷やします。首、脇の下、太もものつけ根が効果的です。

ひどくなると、体温があがっても汗がでない、頭痛、吐き気等 症状が進行し、受診が必要になります。車や家の中でも熱中症になるので注意しましょう。

予防には…

- ・ こまめな水分補給（普段は水やお茶で十分です。経口補水液やイオン飲料はいつも以上に汗をかいた時や熱中症が疑われる時だけにしましょう。）
- ・ 服は肩まで隠れる、吸水性、吸湿性、風通しのいい素材を選ぶ
- ・ 外出先では涼しい入れる場所、日陰や風通しが良い場所を確認しておく
- ・ 環境省の熱中症アラート、暑さ指数を目安に、外遊びの時間帯や遊ぶ時間を決める

水遊びがはじまりました

登園時に検温と体調、水遊び・プールができるが印をつけてください。記入がない場合はできませんので忘れずに！

咳・鼻水・風邪症状がある場合はプールに入れません。お子さんの体調によってはこちらで判断させていただく場合がありますので、ご了承ください。

また気温が高く、熱中症の危険が高い時には中止になる場合があります。

お知らせ

歯科検診 7月13日(水)10時から
なるべく休まないように受けましょう。

強い香りにご注意ください

合成洗剤・柔軟剤・香水などに含まれる 人工的な合成香料により、頭痛・吐き気・めまい・湿疹等を引き起こす場合があります。「化学物質」で体調が悪くなる病気です。当園ではできるだけ化学物質を使用しないようにしています。ご家庭でも無香料な物を使用する、人工的な香料のあるものの使用量をできるだけ控える等、ご協力お願いします。

園内の状況 感染性胃腸炎 2名

