ほけんだより８月号

社会福祉法人誠和会　ひまわり保育園　看護師　野澤

暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たいものばかり食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう。

保護者の方へお願い

毎日、朝食を必ず食べさせて登園してください。

お子様の成長に朝食はとても大事なものです。また、この暑さで朝食を摂らずに活動した場合、熱中症を起こしかねません。

お子様が元気に過ごすには、ご家庭のご協力が不可欠です。食事、睡眠、休養をしっかりとらせるようお願いします。

7月の感染症発症状況

溶連菌感染症　　7名

ウイルス性胃腸炎　　2名

嘔吐、下痢で欠席する子が多くみられました。

日焼けは体にいいの？

少し前まで"日焼けは肌に健康"と思われていましたが、実は太陽光線に含まれる紫外線は、免疫力の低下や眼への悪影響、皮膚の老化などを起こすと言われています。しかし、戸外で思いきり遊ぶ経験は、子どもの成長には欠かすことができません。そこで、戸外で遊ぶ場合は、長袖を着たり帽子をかぶるほか、日焼け止めを塗るなどの予防も必要です。乳児の場合は外気浴だけで十分です。

昼間の暑い時間、ベビーカーでの散歩は照り返しがきつく、大人より乳児の方がアスファルトに近いため危険です。この時間の散歩は気をつけましょう。

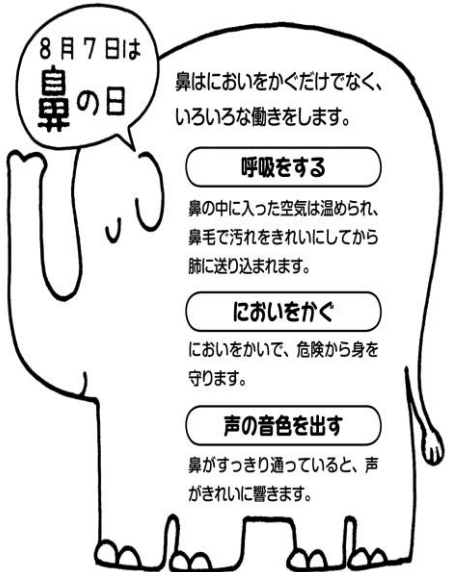
熱中症に気を付けて

熱中症は炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こります。通気性の良い服を着せ、こまめな水分補給を心がけましょう。

また、子どもを車や部屋に絶対１人で残さないようにしましょう。

冷房を付けていてもリモコンを触り電源を切ってしまうかもしれません。

もし日射病・熱射病になったら

体温を下げるようにします。冷たいタオルで体をふいたり、風を送ったりします。戸外では日陰に行き、頭を高くして寝かせます。

高熱が続く、けいれんを起こす、水分補給ができない、意識を失っている…、このような症状があるときは応急処置をして、救急車を呼ぶか病院に行きます。また、意識があるのにぐったりしている場合も同じです。