

7月 保健だより

2022年7月号
ひむろこだま保育園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が熱さに慣れてい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。のど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。



今月の目標

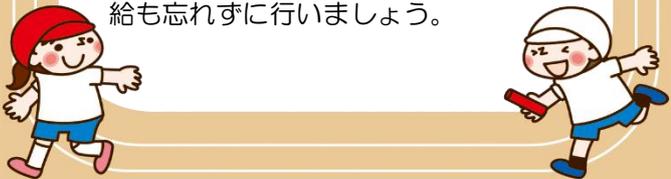
- 水分をこまめにとりましょう。
- 睡眠をしっかりとりましょう。



汗をかこう！

汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。

汗をかいた後は…
子どもは大人よりもたくさんの汗をかきます。皮膚の抵抗力も弱いので、あせもがでやすくなります。こまめに汗を拭き、衣服を取り替えましょう。水分補給も忘れずに行いましょう。



室内の温度調節

- 室内にいても熱中症になることがあります。
- クーラーをじょうずに使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27～28℃が適温と言われています。
- また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックしましょう。



爪について

爪が伸びていると、友だちをひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子もおり、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。

週に一度は指先のチェックと爪の手入れを行いましょう。