

8月 保健だより

2021年8月号
ひむろこだま保育園

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になってあそぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかりを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。

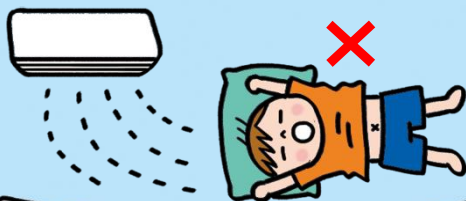


今月の目標

- 水分補給をしましょう。
- しっかり休養をとりましょう。

寝冷えに 気を付けましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。



コロナ感染防止の新しい生活様式では、毎朝体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させて下さい。また体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養するようにしましょう。

お願い

保険証が変更となった場合は、すぐに変更となった番号を事務所にお伝え下さい。お手数ですが、よろしくお願いいたします。