

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。水分補給や体調管理に気をつけながら外あそびをして、暑さに負けない体づくりをしましょう。

## プールの前日までに

耳掃除や手足の爪切りを行い、髪の毛は、結べるように整えておきましょう。前日は入浴し、しっかりと睡眠をとり、当日は朝ご飯をしっかり食べることも大切です。

## プールから出たら

幼児クラスの子どもたちは、シャワーで体をよく洗った後、顔や頭を自分で洗い、自分で拭き取ります。髪の毛は自分で拭ききれぬ長さにしてきましょう。保育園でも一人ひとりの様子をしっかりと把握をしますが、具合が悪くなった時は、早く大人に知らせることを予め伝えておきましょう。

## 今月の目標。

- ・規則正しい生活を行い、夏バテを防ぐ。
- ・安全にプール遊びを楽しむ。

先日、大きな地震がありました。復旧がすすみ、日常にもどりつつありますが、災害により、ストレス症状が出現することがあります。

食欲がない、眠れない、笑わないなどお子さんの変化に注意いただき、気になることがあればお知らせ頂きたい思います。スキンシップが心の安定に良いようです。保育園でも楽しいあそびをとおり、一人ひとりの子どもたちの心のケアにも努めたいと思います。

## 熱中症の対処法

### 涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

### 水分をとる



多量の水分は嘔吐するので、少量を数回に分け与えます。電解質が入っている経口補水液がよいでしょう。



### こんな症状が出たら医療機関へ

- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけにこたえない。
- ・体温が40℃を超えている。
- ・けいれんを起こしている。