ほけんだより　7月

令和５年７月６日
大津市立堅田保育園

暑い日が増えてきました。暑さ指数をチェックして、水分をこまめに摂るなど熱中症に気を付けながら、夏ならではの遊びを存分に楽しんで欲しいと思います。プール遊びも始まりました。体調を整え楽しめるとよいですね。

プール・水遊びがはじまりました。朝の健康チェックをお願いします。

●次のような様子はありませんか。
- 元気がない
- 機嫌が悪い
- 顔色が悪い
- 食欲がない

●次のような症状はありませんか。
- 咳・鼻水がある
- 腹痛や下痢がある
- 皮膚がただれている、湿疹がある
- ケガをしている

＊以上のような様子や症状がある場合は、無理せず回復してからにしましょう。

プール遊びでは、爪が伸びていると、本人やお友だちの身体を傷つけてしまう可能性が高まります。必ず短く切っておくようにしてください。

脱水は熱中症の始まり

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろんな症状が出てきます。これが熱中症です。

ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症でも命にかかわる、とても危険な状態です。

熱中症

おこりやすい日
- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い

おこりやすい人
- 暑さに慣れていない人
- 体力のない人
- 体調の悪い人
- 睡眠不足の人

※朝ごはんを食べていない人も熱中症をおこしやすいですので、朝ごはんを食べさせてあげて登園してくださいね

※車で登園される方は車内の温度管理や水分補給にも十分気をつけてあげてください

ヘルパンギーナの警報が滋賀県内全域に発令されています

現在、園内の流行はありません。ヘルパンギーナの症状は突然の発熱と口腔内の水疱ができ痛みを伴うため、飲食ができなくなることがあります。出席停止の感染症ではありませんが、熱がなく、いつも通りの食事ができることが登園のめやすとなります。

今月の身体計測

３日（月）すみれ組
４日（火）ゆり組
５日（水）たんぽぽ組
６日（木）れんげ組
７日（金）すずらん組