



7月は梅雨も明け、全国的に猛暑日と言われる日が急増し、いよいよ本格的に暑い夏が始まりました。やまのこひろばの子どもたちは、暑さに負けず、水遊びやプール遊びをたっぷりと楽しんでいました。今月は、暑い夏を元気に過ごすために、水分補給をこまめにしたり、水遊びなど戸外で遊ぶ際には、暑さ指数があがる前の早めの時間帯に遊ぶようにしたり、テントや遮光ネットを張って影をたくさん作るなどして、熱中症予防にも努めながら過ごしていきます。

暑い日の水遊びは気持ちいいですが、子どもたちの体は、いつも以上に疲れてしまいます。ご家庭でも、いつもより睡眠をしっかりとりとれるよう早寝の習慣を心がけましょう。そして、夏の暑さで食欲が落ちてしまいがちですが、朝ごはんをしっかり食べて、夏バテしないように気をつけましょう。

子どもは熱中症になりやすい！！

子どもは、大人と比べてこんなところが違います

水分補給の能力

子どもは夢中になると、のどの渇きを感じなくなってしまったり、適切なタイミングで水分補給できないことがあります。



熱を発散する能力

発汗能力が未熟で、身体の中心部の体温（深部体温）が上がりやすいです。服装の調節も子どもだけでは上手くできないため大人の支援が必要です。



地面からの高さ

晴れの日、150センチの高さで測った気温が32度の時、50センチの高さでは35度を超えることも。地面に近いほど熱いのです。



大人が、子どもの代わりにできることは？

水分の管理をする

水分補給のタイミングは大人が管理してあげましょう。のどの渇きを訴えられない小さい子どもなら、おしっここの量や回数で脱水をチェックしましょう。



子どもの状態をしっかりチェック

- ①顔が赤い
 - ②汗を大量にかいている
- こんなときは要注意。すぐに涼しい場所へ移動しましょう。衣服も気候に合わせて選んであげてください。



長時間ひなたにしているのは避ける

日よけつきのベビーカーでも照り返しの熱からは逃げられません。子どもを乗せたまま長時間ひなたに置いておくのは危険です。



8月の身体計測

8/2(水) ほし・にじ

8/3(木) きりん・そら

8/4(金) ひよこ・うさぎ



<経口補水液「OS-1」について>

やまのこひろばでは、熱中症対策として「OS-1」を準備しています。アレルギー等で使用を控えたい場合は、園職員までお知らせください。

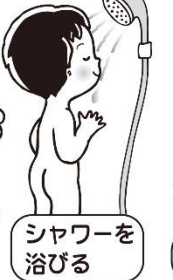


あせもを予防するために

汗をかいたら



汗をふく



シャワーを浴びる



着替える

これからの時期は、あせもや虫刺されなどの、皮膚のトラブルが増えてきます。掻きこわすととびひになってしまうこともありますので、かきむしらないように気をつけましょう。状態がひどい時には、医療機関へ受診しましょう。

～ 保健室より ～

★最近の園内状況 7月のやまのこひろばでは、発熱や、嘔吐・下痢などの症状で欠席されたお子さんが数名おられました。また、登園されてから、急な高熱により、お迎えに来ていただいたお子さんもおられました。月末にかけては、欠席するお子さんも徐々に少なくなってきました。

★7月の保健指導

7月の保健指導は、そら組で手洗いについて、ほし、にじ組では熱中症についてお話ししました。

そら組では、手洗いがなぜ必要なのか、どんな時に手を洗うとよいかをお話しし、最後には子どもたちと一緒に「やまのこひろばの手洗い手順」の練習をしました。

ほし、にじ組では、暑い夏を元気に過ごせるように、自分でできる熱中症予防についてお話ししました。にじ組の子どもたちは、去年もお話した熱中症について、覚えている子もいて、自分たちができる予防方法について一緒に考えてくれました。ほし組については、子ども玄関に取り組みを掲示して紹介していますのでご覧ください。