



# ほけんだより 8月号



令和2年8月  
しいの木保育園  
看護師

プールや水遊び、虫の観察など夏ならではの遊びを満喫している子どもたち。今年はコロナ禍となりお楽しみが減ってしまった夏となりますが、保育園ではたくさん体を動かして暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

## 夏の元気な過ごし方



【子どもが熱中症にかかりやすいのは？】



- \* 身長の高い子どもは大人に比べて高温下で過ごしています  
→炎天下では子どもは大人より+5℃以上高い環境にいます
- \* 体温調節や汗をかく機能が未熟＝熱が体にこもりやすい
- \* 遊びに夢中になりやすく、水分補給を自分から行いにくい  
これらを頭に入れて親が目配り・気配り・声掛けを行っていきましょう！



【夏はトラブルがいっぱい！】

汗による皮膚トラブル・生活リズムの乱れ・夏の感染症・虫刺され・日焼け・・・などたくさんのトラブルも待ち受けています。  
いつものように子どもを観察し、いつもよりちょっぴり、そしてゆっくり全身を眺めてあげてください♡♡♡



## 夏バテ予備軍チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
  - 冷たい飲み物やアイスをとくさんとする
  - 野菜はほとんど食べない
  - 冷房の効いた部屋に長く居る
  - 入浴はシャワーで済ませる
  - 夜更かしをする
  - 運動量が少ない
- いなかですか？  
STOP夏バテ！！



## 感染症状況 (しいの木保育園4月～7月)

溶連菌感染症...4名  
突発性発疹...8名  
手足口病・ヘルパンギーマは出ていません

手足口病は昨年の100分の1まで減少しているとのニュースがありました。手洗いの徹底が夏の感染症にも効果が出ているみたいです！



## 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。

