

すずらん通信

R6 7月発行 No.105

暑い季節がやってきました。梅雨明けの直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分 補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

熱中症、引き続き嚴重警戒！

熱中症は「環境」「からだ」「行動」の3つの要因で起こると考えられます。

要因その1 環境

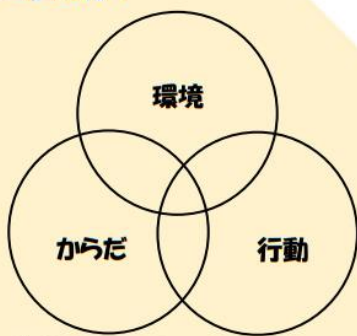
気温が高い/湿度が高い/風が弱い/
急に暑くなった日/閉め切った室内

要因その2 からだ

寝不足などの体調不良/低栄養状態/脱水状態/高齢者や乳幼児

要因その3 行動

激しい運動や慣れない運動/長時間の外での活動/水分補給できない環境



これらの要因が重なると体温調節がうまくいかなくなり、身体に熱が溜まっていき、体温が上昇→熱中症になってしまいます。

★熱中症にならないために★



こまめな塩分・水分補給



十分な睡眠



3食しっかり食べる



帽子・日傘を使用

- 室内でも油断せず、エアコンなどで適宜温度調整をする。
- 久しぶりに運動するときは、短い時間にする。
- 体調の悪い時は無理をしない。

～虫よけ対策～

虫よけ対策について 虫刺されが気になる季節が来ました。各保育園でスプレーを使用していると思いますが、それでも防止が難しいのが現状でもあります。

家庭から虫よけシールをつけてくることのある場合、シールは誤飲のもとにもなりますので、基本使用不可。子どもによってはひどく腫れてしまう子もいるのでどうしてもという方は保育士にご相談ください。シールの他にもリストバンドやクリップなどのグッズもありますが、こちらは怪我等の原因にも繋がりますので、グッズ等を使用する場合は相談してみましょう。登園前に虫よけスプレーをしてるなど、家庭での対応も心掛けましょう。

◆病気明けの保育について◆

病気明けに登園する際、外遊びをさせないでほしい等、一人だけ保育園での集団生活ができない状態の時、まだ少し熱があるが仕事にいかなければいけない状況に対しては病児保育をお勧めします。保育園は集団生活の場になります。他の園児への感染にも気を付けて対応しなければいけないため、ご家庭にはご協力をお願いすることが多くなりますが、ご理解とご協力をお願いします。対応が必要な場合は遠慮なく [0967-34-9026](tel:0967-34-9026) までご連絡ください。

つら～い、あせも・・・

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起きる症状で、細かく 赤い発疹が出ます。汗をかいたらこまめに拭いて、皮膚を清潔に保つことが一番の対策です。かゆみのある時は冷たいタオルなどで冷やしてなるべくかかないようにしましょう。