

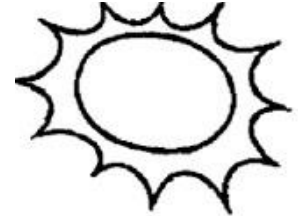


# 保健だより

水遊びが気持ちのいい季節がやってきました。たくさん汗をかくと体力を消耗し、食欲も落ちやすくなる季節ですが、たくさん食べて、しっかり休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。



## 熱中症を防ぐ3つのポイント



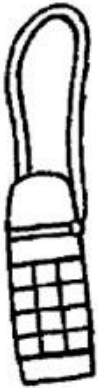
### ① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。



### ② 水分補給は前もって

小さな子どもは「喉が渴いた」とは言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



### ③ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサインです。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせます。



### 園では…

戸外遊びの時に、こまめに水分補給をしたり、日陰で休んだりする時間を設けています。  
また、暑さ指数が28～31℃を目安に保育室に入るようにしています。

## 冷たい物をとり過ぎていませんか？

夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなります。冷たい物は、とり過ぎないように注意し、食事やおやつするときなどと時間を決めてとるようにしましょう。また、クーラーの温度を調整して、体を冷やさないように気をつけることも大切です。



### ❀おねがい❀

- ・薬は朝・晩での服用でお願い致します。
- ・毎朝の検温、手指消毒、送迎時のマスク着用を必ずお願い致します。