



保健だより

キッズアカデミー保育園 27年度・8月号

本格的な夏がやってきました。
楽しいプール遊びや夏休みの時期です。しかし、小さい子どもたちにとっては、汗をかくだけでも体力を消耗します。そして暑い日が続くと、食欲不振、睡眠不足などになりがちで、体調を崩しやすくなります。活動と、休息のバランスをとり、いつもの生活リズムをたもつようにしましょう。

8月7日は「鼻の日」 鼻をたいせつに

鼻をほじくるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。

☀️暑い夏を元気に乗り切るポイント☀️

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

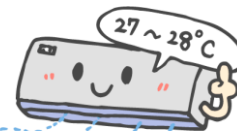


2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28°Cを目安にしましょう。

🌸野山に出かけるときは🌸

自然豊かな野外に出かけるときは、虫刺されや植物かぶれが心配です。次のような点に注意しましょう。

※白っぽい帽子

スズメバチは黒いものや黄色いものを攻撃する習性があります。帽子は白っぽいものをかぶる。

※大声で騒がない

大きな音はハチを刺激しやすい。大声で騒いだり、音楽をかけたたりするのは避ける。

※長そで&長ズボン

草木の多い場所では、露出の少ない服装にしましょう。

※フリルのついた服は避ける

ひらひらした服は、ハチを巻き込むことがある

※ジュースを飲みながら歩かない

甘いにおいはハチを誘う原因にもなる。香水やヘアスプレーも危険です。



水分補給の落とし穴



水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。