



ほけんだより

令和5年
7月



かすみ台第一保育園

本格的な夏がやってきました。
子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、屋外で遊ぶ時間の短縮や水分補給をこまめに促すなど、熱中症対策を考慮して保育にあたっております。
朝食をしっかりと食べて3歳以上児は水筒を忘れずにお持ちください。

熱中症予防対策

熱中症予防にエアコンの活用が有効です

室内外の温度差は5℃以下が推奨されていますが、外の気温があまりにも暑い日は室内温度が28℃を超えないように冷房を設定する必要があります。

少しでも体調に異変を感じたら

速やかに涼しい場所に移動することが熱中症予防に有効です。

毎日決まった時間に体温測定を

健康チェックをお願いします。自分の平熱を知る事で、発熱に早く気付くことができます。

どうして脱水になるの？

水やお茶は塩分を含まないため、体液の濃度を薄めてしまいます。体は体液を一定の濃度に保とうとするため、余分な水は尿として排出されます。その結果、脱水が起こります。

保育園では

熱中症予防のため水分補給をこまめに行っています。塩糖水(1ℓの水に対して塩3g、砂糖40g、クエン酸1g)を提供しています。

塩分は吸収力をアップさせ、糖分は吸収速度をアップさせます。

ご家庭では

睡眠不足、体調不良、朝食の未摂取等は、熱中症発症のリスクを高めるそうです。いつもと様子が違う時は無理をせず、ゆっくりお家で過ごしましょう。

朝食は体温を下げる効果のある汗が出やすくなるそうです。暑さで食欲がないことが多い時期ですが、意識して朝食を摂るようにしましょう。

6月の感染症

コロナウイルス感染症
流行性耳下腺炎(おたふく)

高熱が持続、咳が持続、夜になると熱があがる、
下痢が持続

などの症状のお子さんが多数いました。
医師のみたては「夏のかぜ」との診断でした。