8月のほけんだより

令和2.年8月1日
川口わんぱく保育園

夏真っ盛りの今月。暑い日が続いていますが、子ども達は、元気に過ごしています。
夏休みで予定を立てているご家庭もあるかと思います。お家でゆっくりできる日も設けて、適度に楽しむようにしましょう。新型コロナウイルスの感染者数増加も気になります。ストレスを溜めず、人との距離を十分に取り、感染対策に気を付けながら過ごしましょう。

お願い

・保護者の皆様は、保育園に入る前に消毒とマスク着用をお願い致します。園児は、入室前の消毒、検温をお願い致します。

・37.5度以上、風邪症状がある場合は、登園できませんのでご了承ください。

●経口補水液

経口補水液は、水や麦茶よりも、25倍も早く身体に吸収され、熱中症予防になります。ヒトの身体の水分は腸で吸収されますが、さとうと塩が一緒に合わさるとより腸に吸収されやすくなります。

≪経口補水液の作り方≫

★水1L+砂糖大さじ4+塩小さじ1/2

をよく混ぜて作ります。その日のうちに飲むようにしましょう。飲むと、身体に染みわたり疲労の回復も早いです。夏バテを感じたら飲んでみましょう。

寝冷えに注意！！

クーラーを使用する時期となり、冷やしすぎによる寝冷えで体調を崩している子もいます。除湿設定にするなど冷やしすぎない工夫をしましょう。扇風機も、身体に当てないように壁側に向けてかけるようにしましょう。

おススメは、氷枕（アイスノン）です。入眠前に頭部を冷やすことで、入眠しやすくなります。

寝具なども、接触冷感素材や、麻やしじら織など気持ちのよい素材を選ぶようにしましょう。多方面から工夫して、暑い夏を乗り越えましょう。

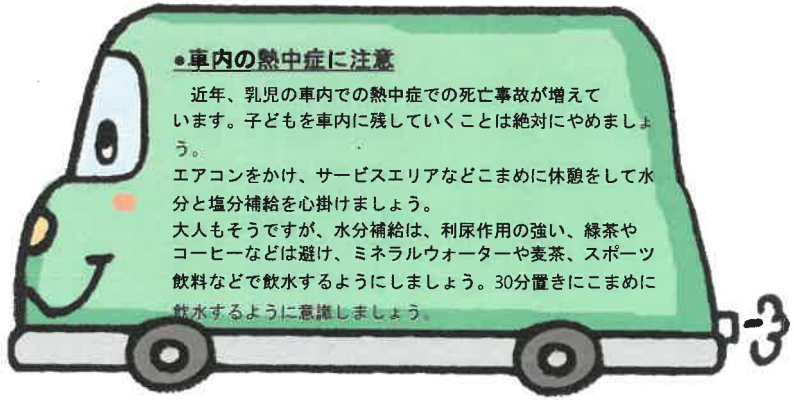
●夏休みの過ごし方

今年の夏休みは、いつもの夏休みと同じように過ごすわけにはいきませんが、人との距離や3密にならないよう、感染対策を意識して楽しむようにしましょう。

夏場のマスク着用は、熱中症の原因になります。人との距離があるところでマスクを外して休みましょう。子どもはより熱中症リスクが高くなります。30分に1回は休憩し、しっかりと水分補給をしましょう。

●車内の熱中症に注意

近年、乳児の車内での熱中症での死亡事故が増えています。子どもを車内に残していくことは絶対にやめましょう。

エアコンをかけ、サービスエリアなどこまめに休憩をして水分と塩分補給を心掛けましょう。

大人もそうですが、水分補給は、利尿作用の強い、緑茶やコーヒーなどは避け、ミネラルウォーターや麦茶、スポーツ飲料などで飲水するようにしましょう。30分置きにこまめに飲水するように意識しましょう。