



8月のほけんだより

令和3.8.2
川口わんぱく保育園

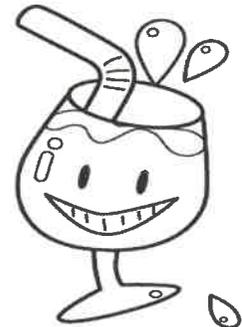
夏真っ盛りの今月。暑い日が続いていますが、子ども達は、元気に過ごしています。
夏休みで予定を立てているご家庭もあるかと思いますが。お家でゆっくりできる日も設けて、適度に楽しむようにうしましょう。



寝冷えに注意！！冷やしすぎないで！！

暑苦しく、眠れない日もあるかと思いますが。冷やしすぎない工夫をしましょう。扇風機も、身体に当たら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、麻など気持ちのよい素材を選ぶようにしましょう。



★水分補給についての豆知識★

→ポイントは、喉が渇く前にこまめに飲む事！！

水は、さとうと塩と一緒に合わさると体内により吸収されやすくなります。
なので、経口補水液は、熱中症や、風邪の時の水分補給に最適です。

《経口補水液の作り方》

★水1L+砂糖大さじ4+塩小さじ1/2

を混ぜて作ります。その日のうちに飲むようにしましょう。
熱中症気味や夏バテを感じたら飲んでみましょう。昔の人は、麦茶に塩と砂糖を混ぜて熱中症対策をしていたそうです。理にかなっていますね。

※市販でも、ポカリやOS1など売っていますね。冷蔵庫に常備しておく、すぐに飲めていいと思います。



・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してはいけません！！真夏の車内は、60℃近くまで上がります。**

サンシェードをしたり、こまめに休憩をして水分と塩分補給を心掛けましょう。かばんには、塩飴や飲み物を携帯して出かけるようにしましょう。



暑い夏を元気に過ごすポイント



エアコンは
27~28℃に設定



外では
帽子をかぶろう



食事はしっかり。
水分も
こまめに補給



毎日
体を
洗おう