



# 8月のほけんだより

2020. 8. 1発行  
田園調布学園大学  
みらいこども園  
(看護師一場峰子)

暑い日が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊びます。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やケガに気を付けながら、楽しい夏をすごしましょう。



## 暑い夏を元気にすごすために

### ★早寝早起き朝ごはんをおすすめします

睡眠を十分とりましょう。寝苦しい夏の夜は、寝不足でイライラしたり

体温調節機能が落ちて体調を崩してしまうことがあります。

◇入浴やシャワーを浴びて、汗を流してさっぱりしましょう。

◇寝つくまでは、冷房や扇風機などを上手に利用し涼しくしてあげましょう。(冷えすぎに注意)

◇汗をかきやすい子は背中にタオルを入れて寝かせてあげましょう

### 食事はバランスよくとりましょう

暑い日が続くと、食欲がおちます。水分ばかり取るとからだがだるくなる場合があります。

◇朝食は必ず取りましょう。栄養のバランスと口当たりのよい食事の工夫をしましょう。

◇水分は水や麦茶でジュースや炭酸飲料はひかえめにしましょう。

からだは清潔にしましょう。

汗をかいたままでは、あせもや肌荒れなどの皮膚のトラブルが生じます。

◇入浴ができない場合でも身体を拭いたり、おしりは洗ってあげましょう。

◇爪を切りましょう。爪が伸びていると、虫さされのところにをかきこわして、とびひの原因になります。



## 気をつけよう！熱中症



夏の強い日ざしや、高温多湿の気候は、子どもの体に大きな負担がかかります。なかでも心配なのが、コロナ感染防止でのマスク着用による熱中症。周囲の大人が正しい知識を身につけて、暑い夏も、安全に楽しく過ごせるようにしていきましょう。

### どうして起きるの？熱中症

汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温32℃以上、湿度60%以上の環境で十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。マスクを着用する場合は激しい運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また野外で2m以上人と離れている時などはマスクをはずしましょう。

## ほけんからのお願い

自粛解除になってから鼻・せき・熱などのかぜ症状とみられるお子さんが多くみられます。

発熱が認められた場合と過去に発熱があった場合は解熱後24時間以上が経過し呼吸器症状が改善傾向となるまでは休養することをお願いします。

お子さんだけでなく家族の中で発熱や体調不良の方がいらしたら園にお知らせください。