



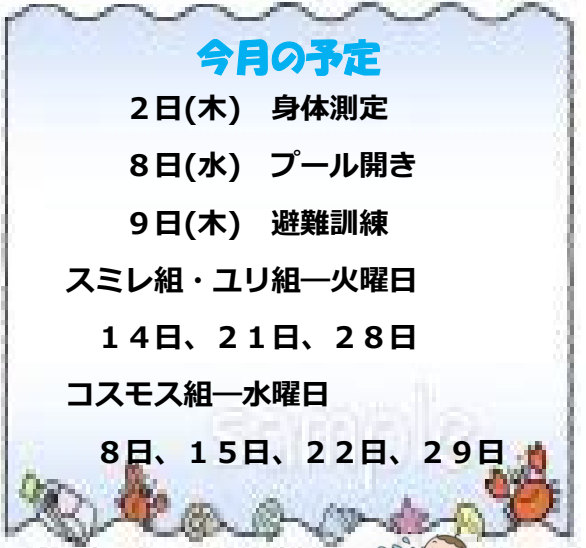
# ほけんだより

令和2年7月発行  
一般社団法人あいくる  
アイビス小規模保育園  
TEL：098-989-0199



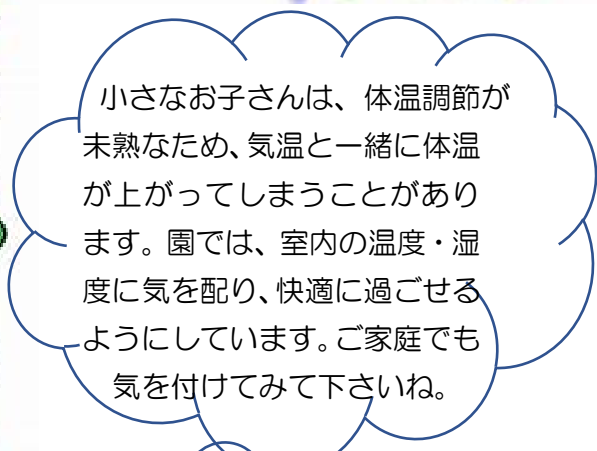
## 今月の予定

- 2日(木) 身体測定
- 8日(水) プール開き
- 9日(木) 避難訓練
- スマイレ組・ユリ組—火曜日  
14日、21日、28日
- コスモス組—水曜日  
8日、15日、22日、29日



## いよいよプールが始まります…

プール・水遊びは、子どもたちが水に触れることを通して水に慣れ親しみ、暑い日を気持ちよく過ごすことができます。また、皮膚も心も鍛えられることで子どもたちの健康増進を図ることを目的としています。



小さなお子さんは、体温調節が未熟なため、気温と一緒に体温が上がってしまうことがあります。園では、室内の温度・湿度に気を配り、快適に過ごせるようにしています。ご家庭でも気を付けてみて下さいね。



7月に入り夏本番になりました。毎日暑い日が続いていますが、この時期気を付けたいのが「熱中症」です。水分補給や体調管理に気を付けながら、外遊びなどをして暑さに負けない体づくりを心掛けましょう。



## 熱中症とは…

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。

日射病は、戸外で強い直射日光にさらされる

ことが原因で、熱射病は、室内でも気温の高

い場所に長時間いたため起こることが原因で

す。子どもは体温調整が未熟で、温度変化の

影響を受けやすく、のどの渇きや体の異変を

自分から訴えられない事もあるため注意が必

要です。



## 熱中症の対処法…

### \*涼しい場所に寝かせる

日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類を緩めて楽にさせ湿ったタオルなどで体を拭き、首・脇の下・足の付け根を冷やしたタオルや、冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

### \*水分を摂る

少量の水分を数回に分けて与えます。一気に多量の水を与えると嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。

### こんな症状が出たら医療機関へ…

- 唇が乾いている。
- 尿の量が少ない。
- 顔色が悪く、呼びかけに答えない。
- 体温が40度を超えている。
- けいれんを起こしている。

