

保健だより



大沢幼稚園
令和3年7月
No.3

梅雨はまだ続いていますが、少しずつ暑くなる日々が夏の訪れを感じさせてくれます。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊んでいます。水分をよくとったり、休憩を取ったりしながら、熱中症にならないように気を付けましょう。また、夏休みに外出される方も多いと思います。体調や怪我には十分気を付けて、楽しい夏休みをお過ごしください。

☆夏休み中健康に過ごすために☆

①元氣よく挨拶をしましょう！

「おはよう」「ただいま」など、言葉のキャッチボールを大切にしましょう☆

②規則正しい生活を送りましょう！

早寝早起き、朝ごはんをたくさん食べるなど。

③身の回りのことを自分でやってみよう！

身支度や片づけなど。子どもの成長を見守り、できた時には「できたね！」と認めてあげてくださいね(*^~^*)

④こまめに水分をとりましょう！

お出かけの時は、水筒をもっていきましょう！

⑤出かける時は帽子をかぶりましょう！

⑥エアコンの温度調節に気を付けましょう！

水分をとりながら汗をかいて遊ぶことも大切です。

⑦入浴や着替えて清潔にしましょう！

※夏休み中も、皆様の健康把握のため、毎日アプリで体温の入力をお願いいたします。

熱中症の応急処置

万が一、熱中症になってしまった場合は…

①衣服を緩め、涼しい場所に寝かせる

②足を少し高くする

③体を冷やす（頭、わきの下、ももの付け根 など）

④水分と塩分を補給する

（子ども用のイオン飲料）

※水分を摂取出来ないとき、摂取しても回復しないときは医療機関へ搬送してください。

「いつもと違う」と感じる事が大切です！

車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。

また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩を取り、お子様を少し歩かせるなど、

外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。

※車内に子どもだけで

待たせないように

注意しましょう。

