

# 保健だより



大沢幼稚園  
令和4年7月  
No.3

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けない体作りをしましょう。

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。**

## 虫刺され

夏は虫の活動が活発になり、虫に触れる場合も多くなる季節です。虫刺されは2～6歳の子どもに多く、蚊、ハチ、ダニ、ブヨ、ムカデなどが多いです。子どもの虫刺されは大人より症状がひどく、長引きやすいのが特徴です。蚊は刺されることを繰り返すと、次第に免疫ができて体が慣れるため、小さい子どもほど強い反応がでます。一方で、ハチやムカデは刺されると抗体ができ、次に刺された時にアナフィラキシーを起こすことがあります。

## 清潔にしましょう！

### ○汗を拭く

汗は虫刺されの部位を悪化させます。汗はこまめにふき取り、シャワーを浴びましょう。

### ○爪を切りましょう！

虫刺されは掻き壊すと悪くなり、とびひの原因にもなるので子どもの爪の手入れも念入りに！

## ①日焼け止め→②虫よけの順番で塗ろう！



## 夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

### 夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷房の効いた部屋に長時間居て、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



### 夏バテ STOP! おうちでできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣をつけましょう。水分補給は水や麦茶がおすすめです。室内で過ごす時、冷房は 28℃前後、寝るときはタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれる為、しっかり摂りましょう。味噌汁も夏の疲れた胃腸にぴったりです。

## 夏の水分補給

### クイズ 正しい水分補給はどっち?

- ① 飲み方は?
  - A 一回に沢山飲む。
  - B 一回分は少なめに回数を多く飲む。
- ② 飲むなら?
  - A 炭酸飲料やジュース
  - B 水や麦茶
- ③ いつ飲む?
  - A のどが乾いたら飲む。
  - B のどが渇く前から飲んでおく。



答え

全部 B が正しい。大人が声を掛けながら適切な量をのませるようにしましょう。