



令和6年7月

認定こども園

函館石川保育園



ほけんだより

7月号



本格的な夏がそこまできています。子どもは、代謝がとても活発で、体温調節の機能が未熟なため、汗をかく季節にはたくさんの水分が必要です。こまめな水分補給を心がけていきましょう。

熱中症にご注意

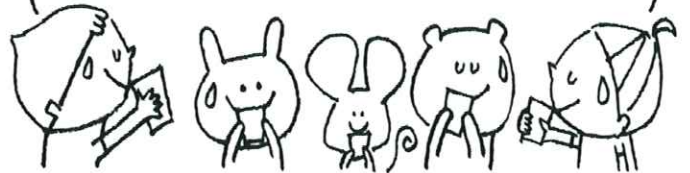
熱中症は、梅雨の晴れ間に突然気温が上がった日や梅雨明けの蒸し暑い日など、体が高温に慣れていないときに起こりやすいです。もし、体温が高い、顔が赤い、めまいや吐き気、頭痛などの症状が見られたら、涼しい場所で衣服を緩めて、水分補給をします。わきの下など大きな血管が通っているところを冷やすと効果的です。

また、戸外に出るときは帽子をかぶるようにしましょう。



夏を乗り切ろう!

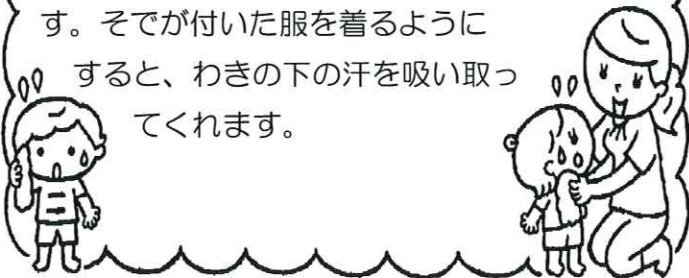
暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。暑さの影響により、消化器官の働きが弱まるためです。糖分のとりすぎにも気をつけながら、食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりもお茶や水などで水分補給したりして、夏を乗り切りましょう。



あせも

汗をたくさんかく季節です。汗をかくと肌にゴミやあかがたまり、あせもができやすくなります。タオルでふく・シャワーを浴びる・着替えをするなどして、清潔にすることが大切です。そでが付いた服を着るように

すると、わきの下の汗を吸い取ってくれます。



寝冷えしないように

寝苦しい夜はクーラーや扇風機をつけたまま寝てしまうことが多く、寝冷えの原因になります。また、気温が下がる明け方、昼寝のときなどは、つい油断しておなかに何も掛けずに寝てしまいがちです。寝冷えにより、下痢・鼻水・せきなどの症状が出てきます。寝るときは、クーラーの室温設定やタイマーを調節したり、タオルケットを掛けるようにしたりして、気をつけましょう。

