



ほけんだより



令和2年7月31日 中央保育所



猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。



新型コロナウイルス感染者がふえています！三密(密閉、密接、密集)を避けた行動をしましょう。マスクの着用や手洗い、うがいなど、感染防止に努めましょう！



たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！



暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

●早寝早起きで生活リズムを整える

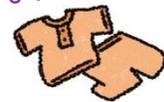
●お風呂に入ってさっぱりする



●クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく

●おなかを冷やさない

●汗を吸いやすいパジャマを着る



夏の水分補給



人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ 正しい水分補給はどっち？

飲み方は？

- A 1回にたくさん飲む
- B 1回分は少なめに、回数を多く飲む

飲むなら？

- A 炭酸飲料やジュース
- B 水や麦茶

いつ飲む？

- A のどが渴いたら飲む
- B のどが渴く前から飲んでおく



答え：全部が正しい。子どもはのどの渇きに気づく前に、大人が前から飲むようにしてあげよう。

飛ばて 夏ばて



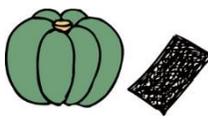
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源たんぱく質



エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつけるビタミンA



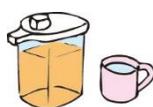
パプリカ
カボチャ、ニンジンなど

疲労回復に大切なビタミン



豚肉、大豆などの
豆類、緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないものがお勧め



仕事中に保育所から連絡が入り、ドキッとしたこともあるのでは？

保育所では、子どもたちの体調の変化があった場合、保護者に連絡するようにしています。



発熱時・体調不良の時の対応

登所時の様子は？

登所前、前日の家庭での様子は？

平熱はどのくらい？

流行中の感染症は？ある？ない？

咳・鼻水、下痢・嘔吐などの症状は？

機嫌は？



38℃以上の発熱の場合、下痢、嘔吐、咳込みなど、症状がひどい場合はお迎えをお願いしています。それ以外の場合は、水分をとったり、子どもの様子をみながら様子を伝えるようにしています。医療機関を受診する等の判断は、お父さん、お母さんをお願いしています。

※大切な子どもたちをお預かりしていることから、急に連絡することもあります。ご理解とご協力をお願いします。