



ほけんだより

令和4年8月1日 西保育所

8月に入り、いよいよ夏も後半戦!!

園庭には、子ども達が植えた朝顔やヒマワリが花を咲かせ遊んでいる子ども達を見守っているかのよう(*^-^*)菜園には、夏野菜がスクスク生長し、観察を楽しんでいます♪まだまだ暑い日が続きますが、子ども達は元気に水遊びや外遊びを楽しんでいます。しかし、夏の疲れが出てくるころです。しっかりと睡眠をとり、毎日の体調の変化に気をつけていきましょう。



熱中症

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に起こることが原因です。

熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい?

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人でやるのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- ・日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- ・炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- ・肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣類を選びましょう。
- ・水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

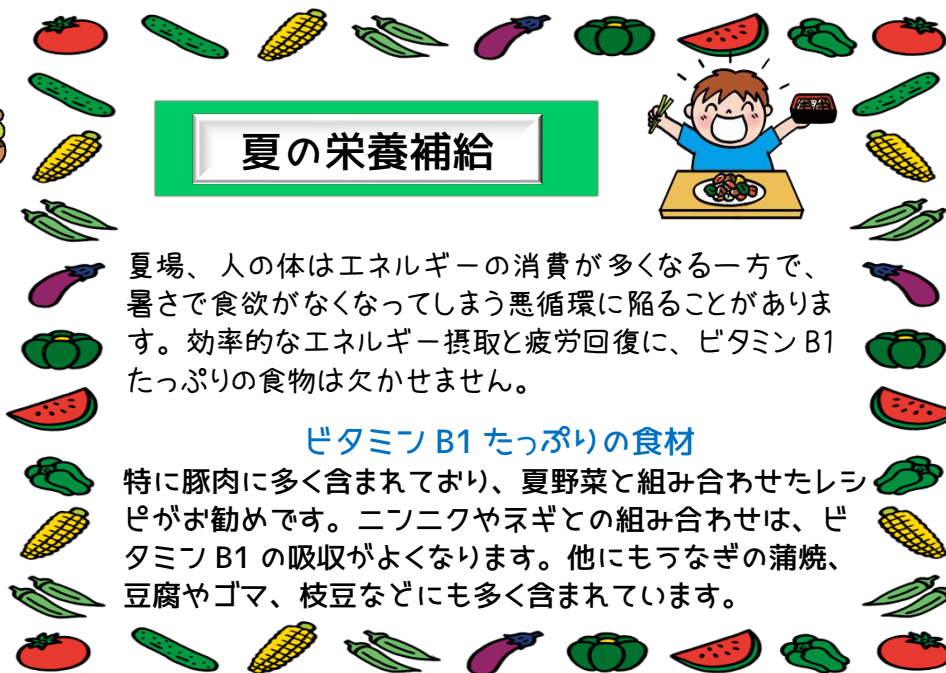


夏の栄養補給

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミンB1たっぷりの食物は欠かせません。

ビタミンB1 たっぷりの食材

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがおすすめです。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB1の吸収がよくなります。他にもうなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれています。



新型コロナウイルスが猛威を振るい、感染者が増え、感染を気にしながら過ごす日々が続いています。変異株の流行により、子ども達への感染も広がっています。保育所でも感染症対策として、手指消毒・換気の徹底・クラス単位での活動等、保育所で出来る限りの三密対策の強化をしているところです。

保育所と保護者が一丸となって新型コロナウイルスから子どもを守る行動をとっていきましょう。ご理解ご協力をよろしくお願いします。

7月に発症した感染症・疾患

- ・新型コロナウイルス
- ・ヒトメタニューモウイルス
- ・発熱
- ・咳、喉の痛み
- ・鼻水、鼻づまり
- ・扁桃炎
- ・気管支炎
- ・中耳炎
- ・下痢・腹痛



アフリカ

