



本格的な暑さが到来して、昼は30度超え、夜もなかなか気温が下がらない毎日です。そんな中でも子ども達は元気に外遊びやボール遊びを楽しんでいます。園での生活を楽しむもらえるように、水分補給を十分に行い、熱中症にならないように気を付けています。夏の病気にも気を付けていきたいと思ひます。夏本番となり、エアコンが必要となって来ました。園では、朝たくさん汗をかいて汗腺を活性化させるため取り組んでいます。一日中エアコンの中で過ごすとは体が冷えてしまいます。エアコンの温度を下げすぎず、熱中症に気を付けながら、汗をかくことの大切さをしっかり身につけてみましょう。



8月7日は鼻の日

鼻（は）に「い」をかぐだけで「は」は、いろいろな働きをします。

- ★ 呼吸をする ... 鼻の中に入った空気が温められ、鼻毛で汚れをきれいにしてから目布に送られます。
- ★ に「い」をかぐ ... に「い」をかいで危険から身を守ります。
- ★ 声の音色を出す ... 鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

1年間の水分量について  
大人の体は7割近くが水分です。

乳幼児はさらにその割合が増え生まれたばかりの乳児はだいたい8割近くに達する。その分失われる水分量も多い。こまめな水分補給が必要になります。



虫刺されや湿疹などを牛ご角虫がついた衣類が原因で、皮膚に細菌が感染して、しびれに悩まされる。患部を角虫がついた牛ご角の他の場所に角虫されると、感染がさらに広がります。治りの悪い傷や、じゅくじゅくした傷は、早めにご相談しましょう。

しびれに悩まされていますか?



- ・ 子どもの爪は短く切りましょう。
- ・ 傷が軽くて済むよう、浴室やプールに入るのを控えて、シャワーで洗い流しましょう。
- ・ 湿潤部位はガーゼで保護しましょう。
- ・ 汗を吸いやすい肌着を着せ、汗をかいたら着替えましょう。



熱中症に注意しましょう!



子どもは体温調節が上手ではないため、温度変化の影響を受けやすい。熱中症に注意しましょう。

- 予防ポイント —
- 日中は帽子をかぶって外出しましょう。
- ベビーカーは照り返しで暑くなるので、短時間の使用にしましょう。

水分補給

乳幼児の体は、水分が80%を占めます。運動をした後、呼吸、汗、尿などで水分が失われ、体中の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。

暑い夏は、ジュースではなく、お茶や水で、水分補給をしましょう。