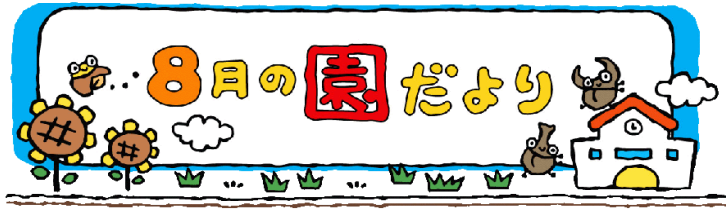


令和元年 8月1日
長寿院保育園



暑い日が続きますが、まぶしい太陽の下、子どもたちの元気な声が響きます。園庭やプールで遊んでいるみんなの顔は、とても楽しそうできいききしています。夏が終わる頃には、またひと回りたくましくなりそうですね。



今月の行事予定

- 8月9日(金) プール終了
- 8月13日(火)～15日(木) 盆踊り
- 8月24日(土) ひまわり会
- 8月28日(水) Jアラート ※月1回 避難訓練

個人面談は希望者のみ実施します。

9月の行事予定

- 9月2日(月)～14日(土) 園田学園女子大学短期大学部 保育実習
- 9月7日(土) 加古川楽市 一年保育鼓笛演奏
- 9月21日(土) ひまわり会



日焼けは体にいいの？



太陽光線に含まれる紫外線は、免疫力の低下や眼への悪影響、皮膚の老化などを起こすと言われています。しかし、戸外で思いっきり遊ぶ経験は、子どもの成長には欠かすことができません。戸外で遊ぶ場合は長袖を着たり帽子をかぶるほか、日焼け止めを塗るなどの予防も必要です。昼間の暑い時間、ベビーカーでの散歩は照り返しがきつく、大人より乳児の方がアスファルトに近い場合危険です。この時間の散歩は気をつけましょう。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

重症になると

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い
- ※体調不良など個人の体調により、熱中症の発生が高まります。



もし熱中症になったら

冷たいタオルで体を拭いたり風を送って、体温を下げるようにします。戸外では日陰に行き、頭を高くして寝かせます。

高熱が続く、けいれんを起こす、水分補給ができない、意識を失っている…このような症状があるときは応急処置をして、救急車を呼ぶか病院にいきます。また、意識があるのにぐったりしている場合も同じです。



暑い夏を元気に乗り切るポイント



1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

2. 皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 室内管理

高温・外湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。設定温度は27～28℃を目安にしエアコンを上手に使いましょう。