

2024年

7月 ほけんだより

中宮まぶね保育園

梅雨のこの時期は、晴れた日には湿度が高く暑さがより強く体に反映されます。特に子どもは外気温の影響を受けやすく、体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人に比べ熱中症にかかりやすいです。普段から生活リズムを大切にして、暑さ対策をしっかりしてこれからの暑い夏を乗り切りましょう。



7月11日(木) 9時15分～
歯科検診があります。
虫歯、歯並び、噛み合わせについて
診てくださいます。当日はなるべく
お休みせずに受診してください。玉井先生に聞いた
いことなどありましたら事前にお知らせください。

6月の保健指導

「手洗指導」

せっけん君が
手の洗い方を教えに
来てくれたよ!



手を洗わなかった
から、おなかが痛
いよ～



手を洗わなかつた
ら、いつでもバイキ
ンマン様がやって
来るからな!



6月に報告があった感染症

| | |
|------------|-----|
| アデノウイルス感染症 | 1名 |
| インフルエンザA型 | 13名 |

体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれています

1. 水分を多めにとろう

新陳代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすいです。水分を多く含む食事や、定期的な水分補給を心がけましょう。

2. 熱や日ざしから守ろう

自律神経の働きが未熟で、放熱や発汗による体温調節がうまくできません。熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけたりしましょう。

3. 地面の熱に気をつけよう

地表からの熱を受けやすくなります。子どもの高さの気温や湿度を気にかけてみましょう。

4. 室内あそびも油断しないようにしよう

日差しがない屋内では大丈夫だろうと油断しがちですが、屋外と同じ対策を意識しましょう。

5. 周りの大人が気をつけよう

汗や体温、顔色や泣き方など、子どもの様子をまわりの大人が気にかけてみましょう。