８月ほけんだより

令和５年７月３１日
鈴和福祉会
すずの丘保育園

暑い夏がやってきました。こまめに水分補給をすることが大事ですが、冷たすぎる飲み物やアイス、糖分が多い飲み物は食欲不振や夏バテの原因につながるため摂りすぎないように注意が必要です。体調の変化に気を付けながら元気に夏を楽しみましょう。

麦茶
ミネラルを含み、カロリーがゼロです。多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適しています。

経口補水液(OS－１など)
身体に吸収されやすい為、脱水症状が見られる場合や大量の発汗時などに適しています。しかし、塩分を多く含んでいるので、日常的に飲むには向いていません。

スポーツ飲料
ミネラルを多く含む為、発汗時には向いていますが、糖質が高いので摂りすぎに注意が必要。日常飲料には適しません。

牛乳・ジュース
カロリーが高く日常的な水分補給には適しません。特にジュースは、おやつの時に飲むなど時間と飲む量を決めましょう。

８月７日は「鼻の日」

鼻の中は粘膜に覆われていて、ウイルスや細菌、ほこりなどをキャッチして鼻水と一緒に外に追い出しています。子どもの鼻の中はとても狭いので、少し鼻水が出ただけでも詰まりやすいもの。上手に鼻をかめないときはこまめに拭き取ってあげましょう。鼻の下が荒れたときは保湿剤を塗ってあげてください。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。

❶

涼しい場所に移動する
風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。

❷

体を冷やす
ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。

❸

水分を少しずつ与える
麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

□ 冷やしたタオル
□ タオルに包んだ保冷剤
□ 冷えた缶ジュース
などを挟んで冷やすと効果的

注意！！
39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

☆プール遊びについて☆　熱中症の予防としては、水遊びは気温 35℃以上、暑さ指数 31℃以上。また、水温＋気温が 65℃以上の時は適さないとされています。保育園では個人差も大きいので水温＋気温が 60℃～65℃になるようなら、暑さ指数も考慮してその都度検討していますのでご了承ください。

看護師・堀江