



# ほけんだより

## 8月号



平成26年8月1日  
社会福祉法人三心会  
織笠保育園

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になってプール遊びを楽しんでいます。熱中症にならないよう水分補給には十分に気を配り外に行くときは帽子をかぶりましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

### 夏の過ごし方



夏は生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。



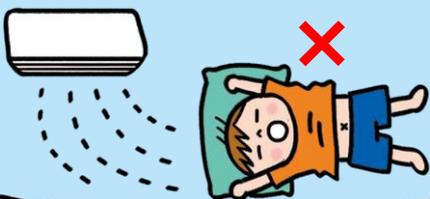
### 海へ行く時は…

日焼け止めをつけ、ビーチパラソルなどを使用して、直射日光に当たらないようにしましょう。砂浜では足の裏をやけどしないようにビーチサンダルを履かせるようにします。また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。また、**水遊び中は、子供から目を離さないよう十分気を付けましょう。**



### 寝冷えに 気を付けましょう

クーラーや扇風機を使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えに気を付けましょう。夜間蒸し暑かったり、肌寒かったりと気温の変化が著しいので風邪などをひかないように体調管理には十分気をつけましょう。パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せましょう。



### 7月の感染症

ヘルペス……………3名

まだまだ暑い日が続きます。免疫力を低下させないように、今一度、生活リズムの見直しをお願いいたします。



### 車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。

