



ほけんだより 8月



平成30年8月1日

青梅みどり第二保育園 保健室

今まで体験したことがないような暑い毎日が続いています
子どもたちにとって夏は家族旅行や水遊びなど、楽しいイベントが
たくさんあると思いますが、くれぐれも熱中症や
水の事故には注意して過ごしましょう。

8月の保健行事
1日 乳児健診
7日 乳児体測
14日 幼児体測

夏バテに注意しよう!



**食欲がない、体がだるい、下痢をする、眠れない、お子さんに
そんな症状はありませんか？それって夏バテかもしれません。
体力がなくが低い子どもも大人と同じように夏バテするんです。暑いから
といって冷たいものばかり食べていると、胃腸への負担が大きく夏バテがすすんで
しまいます。疲れているときは、感染症にもかかりやすくなるので、早めに気づいてあげましょう。
夏バテしない対策免疫力は、十分な睡眠と規則正しい生活、そして食事ですが、お休みだとそのバ
ランスが崩れがちです。なるべくお子さんのペースに合わせたスケジュールをたててあげましょう。
夜も、エアコンを上手に活用して十分な睡眠時間がとれるようにしましょう。**



MEMO

子どもは大人より熱中症にかかりやすいのをご存知ですか？汗腺の数は大人と同じなのに、汗腺の分泌能力、つまり汗が出る準備ができていない汗腺の数は10歳くらいの子で大人の40%くらいです。このため子どもは熱がたまりやすいのです。また、子どもは背が低く地面に腰を下ろして遊ぶことが多いですね。気温が30度の時、地面付近は40度以上あるため、大人よりも暑い環境にさらされています。外出する時には子どもは大人よりも暑さに弱いことを認識して行動してください。