



8月の行事

月	火	水	木	金	土
1 身長・体重測定 	2	3	4 布団クリーニング 歯みがきコップの持ち帰り	5	
7 子育て広場と交流 10:30～音楽教室に 参加 	8	9	10 歯みがきコップ持ち帰り (土曜保育なしの園児)	11 山の日	12 歯みがきコップの持ち帰り
14 	15 お盆 	16 	17	18 布団クリーニング 歯みがきコップの持ち帰り 防災訓練: 15:00～ (軽度の地震を想定)	19 歯みがきコップの持ち帰り
21 子育て広場と交流 10:30～音楽教室に 参加	22 	23 	24	25 歯みがきコップの持ち帰り	26 歯みがきコップの持ち帰り
26 子育て広場と交流 10:30～音楽教室に 参加	29 	30 	31	<p>雲ひとつない青空と共に、夏がやってきました。夏の暑さにも負けず思いっきり遊んで、いっぱい食べて、水分補給と休息もとりながら体調管理に気をつけて元気に過ごしていきたいと思います。</p>	

夏の健康

8月は生活リズムがくずれがちです。夏バテせず元気に過ごせるようにしましょう。

- 栄養のバランスのとれた食事をしましょう。
- 冷たいものは控えめにしましょう。
- 水分補給にはお茶を飲みましょう(甘い飲み物は、糖分のとりすぎや食欲減退につながります)。

- 戸外では必ず帽子をかぶりましょう。
- 炎天下で長い時間遊ばないようにしましょう。
- 戸外から帰ったら、うがい・手洗いをしましょう。
- 汗をかいたらふきとり、できれば着替えをしましょう。
- 毎日お風呂に入って体をきれいにしましょう。
- 早寝・早起きをしましょう。

プール熱?

楽しいプールあそびの季節ですが、プール熱ってご存じですか? 夏かぜのひとつで、高熱が出て白目が充血していれば、プール熱の疑いがあります。

もしかかってしまったら...

プール熱(咽頭結膜熱)



- 水分を十分とりましょう(麦茶、スポーツドリンク、牛乳など)。
- 食欲がないようなら、食べやすいものを食べさせてあげましょう。
- 熱さましを使いすぎないようにし、涼しい部屋で安静にしましょう。

日射病・熱射病(熱中症)

日射病や熱射病の総称のことを熱中症といいます。長時間戸外で直射日光にさらされると起こるのが日射病。長時間蒸し暑い場所にいたために起こるのが熱射病。どちらも体内の塩分や水

分が不足します。そのため体温が急に上昇して、体温調節ができなくなるため脱水症状を起こし、症状がひどい場合は死に至ることもあります。

日射病・熱射病の予防

- ① 昼間戸外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう。
- ② 長い時間炎天下で遊ばないように日陰で休憩しましょう。
- ③ 日差しの強い時間の外出はなるべくさげましょう。
- ④ 水やお茶など適量な水分補給をしましょう。

もし日射病・熱射病になったら

体温を下げるようにします。冷たいタオルで体をふいたり、風を送ったりします。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行きます。また、意識があるのにぐったりしている場合も同じです。