



# みんなの健康



令和3年8月1日  
うさぎ山こども園  
養護教諭 高橋

蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは汗をかきながらも、園庭で元気にいろいろな遊びを楽しんでいます。園では、こまめに水分補給したり、部屋の風通しを良くしたりと、体調管理に気を配っています。季節の移り変わりを感じながら、楽しく過ごしていきたいと思います。



## 夏のお出かけ

ご家族で旅行やレジャーに出かける機会が多いこの季節。子どもたちの体調には十分に気を配りたいものです。子どもたちは、大人以上に休養が必要です。ゆとりのあるスケジュールを立てるようにしましょう。また、この時期「車の中に子どもを放置する」ことによる事故が多くみられます。

たとえ2~3分であっても、絶対にしないようにしてください。ご家族でのお出かけは、子どもたちにとっても、きっと楽しい思い出になると思います。



## 虫刺されの手当て

蚊やハチに刺されることが心配な季節になりました。蚊に刺された時、あるいは腫れが小さい場合は流水で洗い、かゆみ止めを塗ればよいでしょう。ハチや毛虫の場合、あるいは蚊でも腫れが大きくかゆみや痛みが強い場合には受診したほうがよいでしょう。スズメバチやクマバチなどに刺されると、

呼吸困難や意識障害  
を起こすケースもあるので、  
注意が必要です。



## 早寝早起きで毎日元気！

小学生のお兄さんやお姉さんがいるご家庭では、学校が夏休みに入ることで、生活リズムが乱れることがあります。

生活リズムの乱れは、体の抵抗力を下げ、夏バテなどを引き起こします。体調が悪いと、機嫌も悪くなりがちです。

ご家庭では、

- \* 夕食・入浴・団らん・就寝までをリズムカルに
- \* 遅くとも夜9時半までに寝かしつける
- \* 朝は7時半には起きて朝ごはん
- \* 朝9時までには登園する

など、生活リズムを整え、元気に夏を乗り切りましょう。



## 日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

## 予防のポイント



### 炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

### ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもりやす。長時間の移動は避けましょう。

### 外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

### 子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

### つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

### こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。