

8月 ほけんだより



社会福祉法人 智雲山福祉会 こがね保育園 令和 6年 7月 31日(水) 発行

暑い夏がやってきました。近年の日本の暑さは異常といえるほどです。しっかり注意しないと、熱中症などのトラブルを起こしかねません。一方で子どもたちにとっては、夏は運動や遊びで体を動かしたい季節です。丈夫な身体づくりにもないますので、外遊びは禁止するのではなく、安全にさせてあげたいものです。

外遊びの時の熱中症予防

| | | | |
|----------------|---------------|---------|--------------|
| すいぶんはこまめにとろう | ぼうしをかぶろう | うすぎをしよう | すずしいところでやせよう |
| あついときはマスクをはずそう | しんどいときはすぐにいおう | よくねろう | しっかりごはんをたべよう |

ねっちゃんしょうたいさくをしよう!

暑さ指数

| | |
|------------------|---------------------------|
| 危険 (31℃以上) | ☀️☀️☀️☀️☀️ 外での作業は中止です! |
| 嚴重注意 (28~31℃) | ☀️☀️☀️☀️ 外での作業は控えましょう! |
| 警戒 (25~28℃) | ☀️☀️☀️ 積極的に休息を取りましょう! |
| 注意 (21~25℃) | ☀️☀️ 積極的に水分補給をしましょう! |
| ほぼ安全 (21℃以下) | ☀️ 適宜、水分補給をしましょう! |

熱中症予防に役立つ飲み物ランキングTOP5

- ★1位 「経口補水OS-1」・・・病院で行う点滴と同じように効果があります。普通のスポーツドリンクとは違い塩分が少なく体内に素早く吸収されるのが特徴。
- 2位 「スポーツドリンク」・・・塩分も含まれている。コンビニや自動販売機でも手軽に購入できて便利。
- 3位 「麦茶」・・・お茶の中で熱中症予防に効果的なのは麦茶だけです。ミネラルが多く含まれ、体温を下げてくれる役割もあります。
- 4位 「牛乳」・・・カルシウムや鉄分などの栄養素が多く含まれているので予防に効果的。
- 5位 「手作りドリンク」・・・手軽に作れる。なくなったらすぐに作れる事ができる。
(レシピ: 500mlのペットボトル⇒水 500ml・砂糖大さじ2・塩ひとつまみ程度)



8月7日は鼻の日



鼻にはこんな役割があります

- ・呼吸をする
- ・臭いをかく
- ・空気中のウイルスや細菌、ほこりなどを身体の中に入るのを防ぐ

鼻を大切に!



鼻の奥は耳(中耳)とつながっています。両方を同時にかむと耳を痛めたり、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、中耳炎の原因になります。鼻をかむ時は「片方ずつ優しく」かむよう伝えましょう。

鼻血が出た時の対応手当



あわてない

鼻血が出たときダメなこと

- ① 鼻をぎゅっとつまむ
鼻の付け根を5~10分程度強く抑えましょう。
- ② うつむく姿勢で静かに過ごす
血を飲み込むと吐き気を催す事があるので下を向いて飲み込まないようにします。

- × 仰向けに寝かせる
- × 上を向かせる
喉に回った鼻血を飲み込んでしまいます。
- × うなじを叩く
鼻血を止める効果はありません。



7月は手足口病が流行りました。登園は可能ですが、感染力のある病気です。また、その他、感染症は様々です。食事前、帰宅した後の予防策として手洗い・うがいは必ず行うようにしましょう。

お休みの過ごし方

お盆期間は長いお休みに入るお友だちがたくさんいます。親戚の方と遊んだり、お出かけをしたりと楽しい事がたくさんです。お休み中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。



ほけんの日

「危険な虫」のお話をしました。いつもみんな園庭に出ると見かける虫がほとんどです。外に出た時は「花壇に入らない」「触らない」を約束しました。

【8月の予定】:「8月7日」鼻の日にちなんだ鼻の役割や鼻血の止め方のお話をしたいと思います。

