



6月ほけんだより



令和3年5月31日
中城みなみ保育園・幼稚園
看護師 渡慶次

梅雨も終わりに近づき、本格的な夏をまえに暑さが増し、熱中症になりやすい季節となりました。園でも十分に気を付けていきますが、保護者の皆様もこまめな水分補給・栄養・休息を取り入れ、お子様の体調管理をしていきましょう！

熱中症

大人と子どもが感じる気温の差

背が低く地面に近い位置にいる子どもは、大人より高温の環境にいる



熱中症予防のポイント

- ☆子どもの異常に敏感になる。
- ☆水分をこまめにとる
- ☆外出時照り返しに注意
- ☆服装を選ぶ
- ☆日ごろから暑さに慣れる
適度に運動させ暑さに強くなる
体づくりをする。
- ☆絶対車内に子供を置き去りにしない

水分は足りているかな？

- ・トイレ回数が減っている
- ・尿の量が少ない
- ・泣いても涙が出ない
- ・肌にハリがない
- ・口、唇、脇など乾燥
- ・汗をかかない
- ・食欲がない
- ・顔色が悪い
- ・吐き気、めまいがする

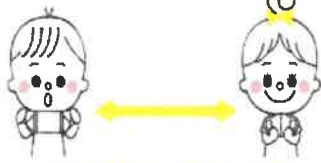
熱中症予防

ぬっちゅうしようぼう



暑い場所を避けよう

日差しを避けて日かげや涼しい場所で活動するようにしましょう



人との距離をあけてマスクをはずす

周囲の環境や人との距離に配慮しながらマスクはこまめにはずして休憩をとりましょう



エアコン使用中はこまめに換気を！

エアコンや扇風機の使用

気温や湿度が高くなるのを防ぎ室温を適度に下げましょう

十分な睡眠

日ごろから体調管理を行い熱中症になりにくい体をつくりましょう



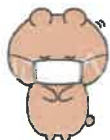
涼しい服装
冷却グッズを利用したり帽子や日傘などで暑さを調整しましょう



こまめな水分補給

のどが潤いていなくても水分をとりましょう

最多！！新型コロナウイルス感染者313人



身近な問題になっています。今一度、コロナウイルス感染予防策を確認し、実行しましょう！

- ・密集・密閉・密接を避ける
- ・換気をする
- ・手洗いをする
- ・マスクを着用

6月4日はむし歯予防デー

歯磨きの習慣づけが、むし歯予防の第一歩！食後すぐに磨く習慣をつけ必ず最後には大人が確認するようにしましょう！



《内科検診》《歯科検診》
延期になりました。日程は決定
しだいお知らせします