



保健だより



8月号
大和こども園

7月後半から晴れの日が見られ、子ども達が楽しみにしていた水遊びができるようになりました。「きゃ〜」や「わぁ〜」などの子ども達の弾んだ声が聞かれます。夏は疲れが溜まりやすく体調不良を起こします。十分な睡眠・栄養を取って、病気や夏バテに負けない体を作り元気に園生活を送れるようにしましょう。

《熱中症が急増しています》

今年は例年より気温・湿度が高く、熱中症で搬送される件数が多くみられます。石川県では、7月下旬から救急搬送が急増しています。乳幼児は特に熱中症になりやすいので十分な注意が必要です。



【熱中症の盲点】

(こんな時にも熱中症は起こります)

① 室内にいる時

熱中症リスクが一番高いのが室内です。「直射日光が当たっていないから大丈夫」と思っていると脱水症状を起こします。



② 遊びに夢中になっている時

遊びに夢中になっていると、のどが渇いているのに気づきにくいです。
*室内で過ごしている時や遊んでいる時は、大人が水分補給を促して飲ませるようにしましょう。



③ 寝ている時

寝ている時も汗をかき体内の水分が奪われています。
*睡眠時は、寝る1時間前と起きた後にコップ1杯の水分補給を行いましょう。



水分補給時の注意!!

のどが渇いた時の水分補給は麦茶やはと麦茶などのミネラル分の多く入った物にしましょう。牛乳やジュースは糖分やたんぱく質が多く含まれているのでのどが渇いた時には適しません。また、緑茶やコーヒー牛乳などはカフェインが入っているので水分補給には適しません。

熱中症予防におすすめの食べ物&飲み物



♡梅干し(シソ)

*・疲労回復の効果があるクエン酸が豊富です。ごはんとの相性がばっちりなので、食欲がない時でもたくさん食べられます。

♡スイカ

*・90%が水分なので、水分補給になります。糖質も低いので、子どものおやつには最適です。

♡バナナ

*・倦怠感や脱力感の予防、心臓の働きをよくするカリウムが豊富です。高カロリーで、エネルギーの持続力も高く、口当たりも良いので食欲不振の時には食べやすい食材です。

♡味噌汁

*・大豆たんぱく、ビタミンB2、鉄、カルシウムなどが豊富で、汗で出たミネラルや水分も補充できます。発酵食品なので消化によく、胃腸の調子も整えてくれます。離乳食を食べているお子さんでも味噌汁は摂取できるのでお勧めします。

*味噌汁は熱中症予防だけでなく、「熱中症かな?」と感じた時に飲んでも効果があります。



《新型コロナウイルス感染予防の対応について》

7月中旬から全国的に新型コロナウイルスの感染者が急増しています。石川県でも感染者が出ており、いつ、どこでクラスターが起こってもおかしくない状況です。感染拡大を防ぐためにも再度保護者の皆様をお願いする事柄について記載いたします。

- ① 発熱(37.5℃以上)、風邪症状がある場合は、登園をお控えください。
- ② 発熱時の登園基準は、解熱後24時間以上経過、咳、喘息様症状、喉の痛みなどが軽減するまで、または、医師の了解があった場合です。
37.5℃以上の発熱や食欲不振、機嫌が悪いなど普段と様子が違う場合はお迎え連絡をさせていただきます。
- ③ 保護者の勤務先で感染発症者が見られた場合は園へご連絡ください。感染状況を確認させていただく場合があります。ご了承ください。
- ④ 以上児はマスク着用をお願いします。
- ⑤ 家族、保護者の出張などで県外へ出掛けられるまたは、出掛けた場合は園へお知らせください。

*感染症拡大を防ぐためご理解とご協力をお願いいたします。