

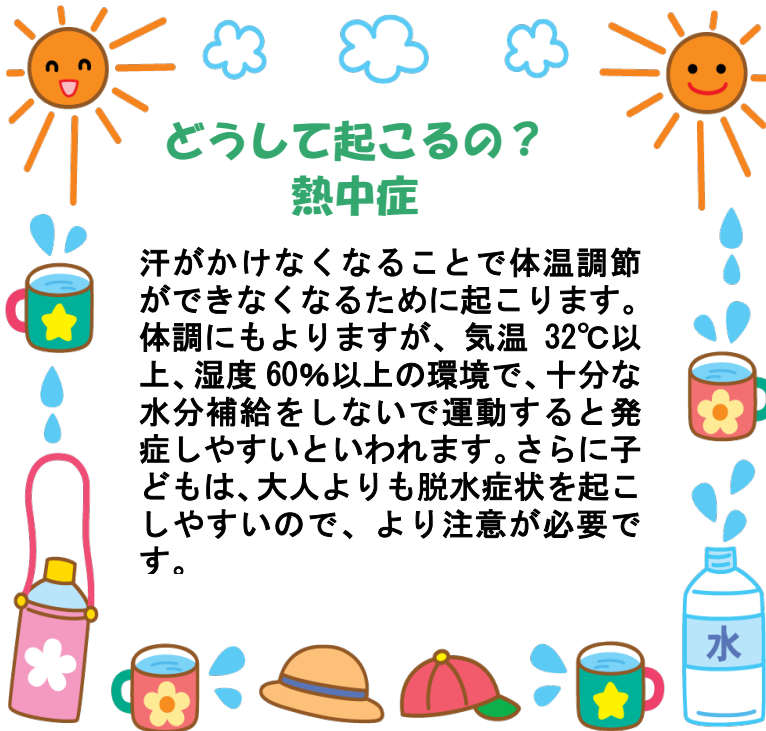


ほけんだより 8月号

令和5年8月1日

慈光保育園

猛暑が続いています。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら楽しい夏の思い出をつくりましょう。



どうして起こるの？ 熱中症

汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温 32℃以上、湿度 60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。



鼻の日

8月7日は「鼻の日」です

鼻の役割とは…？

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- においをかぎます。

鼻を大切に！

鼻をかむ時は片方ずつ静にかみましよう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましょう。

熱中症かも？と思ったら ～意識がある場合～

☆涼しい場所で休ませる

涼しく風通しのよい場所に本人が楽な姿勢で寝かせる。
衣服のボタンやベルトを外す。

☆体を冷やす

首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。
風を送る。

☆水分の補給

イオン飲料など少量の塩分が入った水分を補給する。

