

おひさま

ながかみ 保健だより
2025年8月号 文責 山下

連日、30℃を超える夏真っ盛りの日が続いています。水遊びを存分に楽しみ、夏の遊びを満喫している姿が見られます。引き続き、ご家庭で「①コップ1杯程度の水分を飲んで登園する。」「②駐車場から帽子をかぶり、リュックを背負って歩いて登園する。」など、熱中症対策を行っていきましょう。

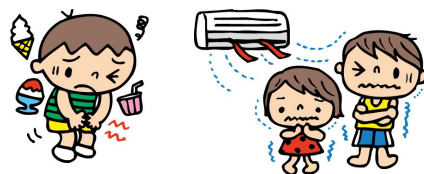


夏バテしていませんか？

おひさまの強い日照り、連日の暑さでお子さんも体力や免疫力が奪われていきます。疲れが溜まりやすく、身体がなんとか対応させようとして無理をしてしまうと、身体に不調症状が現れます。発熱、嘔吐、ウイルス性の感染症(病気)にかかりやすくなります。

夏バテの原因って何？

- 暑さからくる食欲の低下と食事の偏り(冷たい飲み物や、冷たい食事が日常多くなっている。)
- 水分不足(大量の発汗、汗をかけない、熱がこもってしまう。)
- 睡眠不足(ぐっすり眠れず疲れがたまる、眠りが浅い。)
- 冷房による自律神経の乱れ



◆発熱
◆だるい(食欲低下)
◆気持ちが悪い(おう吐)
◆疲れがとれない
◆お腹が痛い(下痢)
◆集中力がない など



暑い夏を元気にのりきろう(熱中症対策)

早起き・早寝・朝ごはんを食べること(生活リズムを整えること)は、身体づくりの基盤です。

園では、①こまめな水分補給、②体を冷やさないランチメニューの提供、③テントやシェードで日陰を作りながら外遊びを行う、④暑い時間帯は室内で過ごす、⑤疲れた体はお昼寝をして休ませるなど、熱中症対策に取り組んでいます。

ご家庭でも、お子さんが暑い夏をのりきれるよう、お子さんの体調がいつもと違った様子はないか確認していただき、違った様子がみられたら登園時にスタッフに伝達をお願いします。

① 水筒の中身は…。

こまめに水分を飲んでいるか？水筒の中身が減っているか？をスタッフは確認し、水分をこまめに摂るよう声掛けをしています。

中には、水筒の中に氷が入っているお子さんもみられます。氷が入っている飲み物は、のどがかわくと飲み物を摂り過ぎてしまったり、体全体(体幹)が冷えてしまいます。摂取後、突然気持ち悪くなったり、おなかが痛くなることもあります。氷入りではなく、常水に近い温度の麦茶や水を水筒に入れて持ってきてみましょう。

② Tシャツ1枚着せて登園しましょう。

午前中、ながかみっ子は外で遊ぶので、登園後、あっという間に汗でびっしょりになります。

たくさん汗をかく夏は肌着はいりません。Tシャツ1枚で登園しましょう。

③ 24時間、冷房のかかっているお部屋で過ごしていませんか？

朝や夕方の時間帯は、心地よい涼しい風が吹いています。家の外で涼んだり、お散歩をしたり、夏の自然の風を活用してみませんか。(ただし暑い時間帯は、上手に冷房を活用していきましょう。)