



# ほけんだより 8月



くまの子倶楽部  
三室保育園本館  
看護師 倉田 佳奈

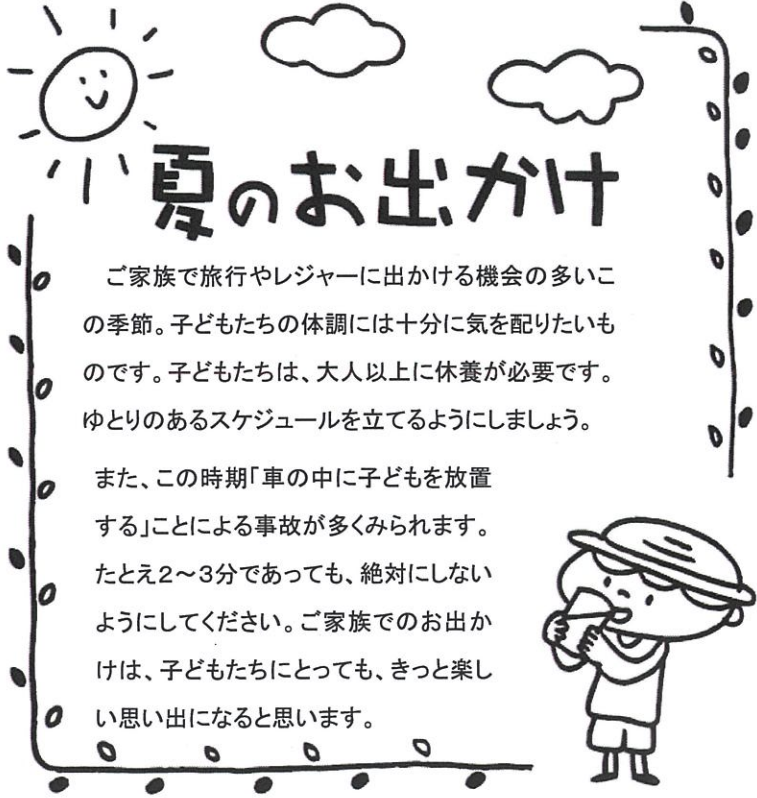
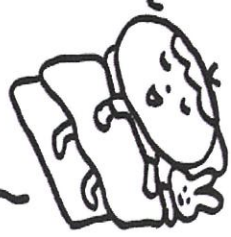
いよいよ本格的な夏がやってきました。子どもたちは園庭を駆け回ったり、水遊びを楽しんだり、暑さの中でも夢中になって遊んでいます。一方で、新型コロナウイルスの感染者は都内で毎日300人近く増加しており、今年はずっと違う夏になりそうですね。夏休みに夏の思い出に遠出する方も多いと思います。体調やけがに気を付けて、楽しい思い出を作りましょう。



## 真夏の夜も 快適な睡眠を

- 入浴をして汗を流し、肌をさっぱりさせてから寝ましょう。
- クーラーや扇風機は、風が1度壁に当たるように調整し、直接体に当たらないようにしましょう。
- 寝冷えしないように、お腹にタオルケットなどを掛けましょう。

○赤ちゃんの場合は寝入りばなに大量の汗をかきます。背中にハンドタオルを挟み、寝入ったら抜き取るとよいでしょう。



## 夏のお出かけ

ご家族で旅行やレジャーに出かける機会の多いこの季節。子どもたちの体調には十分に気を配りたいものです。子どもたちは、大人以上に休養が必要です。ゆとりのあるスケジュールを立てるようにしましょう。

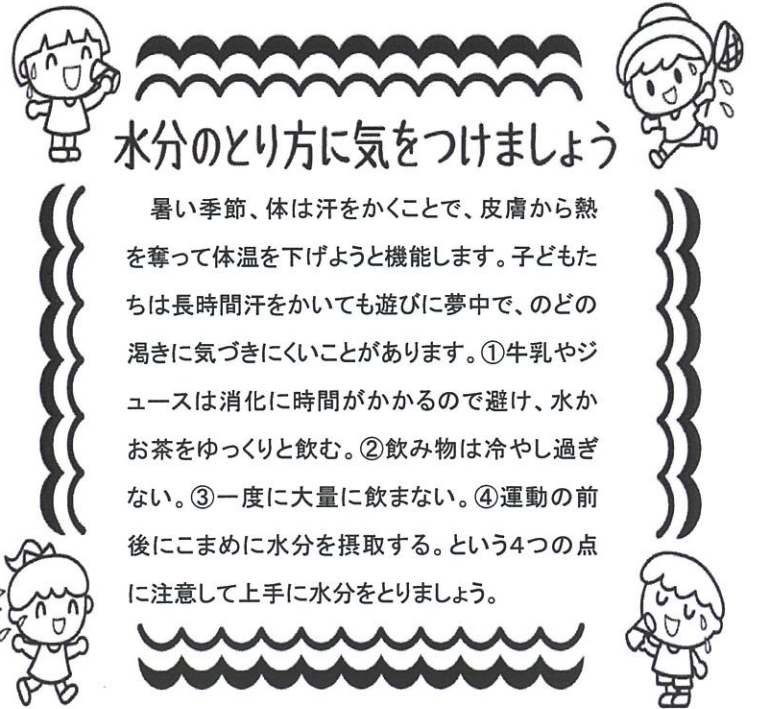
また、この時期「車の中に子どもを放置する」ことによる事故が多くみられます。たとえ2～3分であっても、絶対にしないようにしてください。ご家族でのお出かけは、子どもたちにとっても、きっと楽しい思い出になると思います。



## 紫外線にご用心

夏は、紫外線が強い季節です。強い紫外線を直接浴びないように、帽子や長袖の衣類、日焼け止めなどを上手に利用してください。特に、プールや海、山などに行くときは、大人が見守り、直射日光に長時間当たらないように、十分に注意しましょう。

また、夏の外遊びは、体力を消耗するので、水分補給や適度な休息も大切です。そして、食事や睡眠もしっかりとりましょう。暑い夏を元気に乗り切りたいですね。



## 水分のとり方に気をつけましょう

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。②飲み物は冷やし過ぎない。③一度に大量に飲まない。④運動の前後にこまめに水分を摂取する。という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。

