



# 8月 ほけんだより

令和4年8月  
さざなみっこ保育園  
看護師 謝敷亜李沙

8月になり夏本番といった暑さですね。子どもたちは、暑さの中でも元気いっぱい遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。また、暑い夏を乗りきるためにも、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、体力づくりをすることも大切です。体調やけがに気を付けながら、夏を楽しみましょう。

## ☆ お知らせ ☆

延期となっていた園児健診が  
8月25日に決まりました。  
9時までに登園をお願いします。

また、園児健診表が未提出の方は、早めにご提出をお願いします。

## 夏の水分補給



人は汗をかくことで、体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもたちは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です！  
こまめな水分補給をしましょう。

### 正しい水分補給とは…

のどが渇く前から飲み、1回分は少なめにして、回数を多くとりましょう。  
また、水や麦茶が熱中症予防に良い水分と言われていますよ。

## 夏野菜を食べよう

きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。  
夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

## 熱中症の対処法

### 涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

### 水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えてください。多量に水を摂取させると、嘔吐をするので避けましょう。



### こんな症状が出たら医療機関へ

- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに応えない。
- ・体温が40℃を超えている。
- ・けいれんを起こしている。