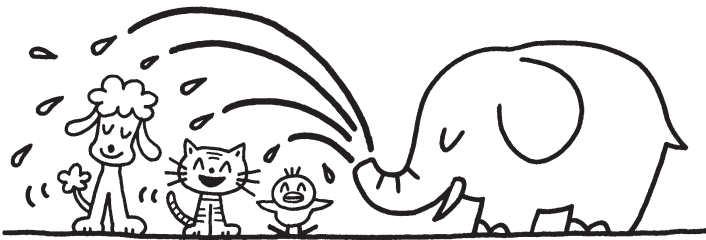




太陽の子保育園 平成20年8月号

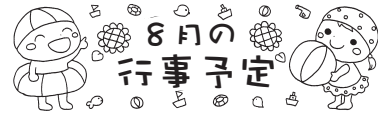
サンサンと輝く太陽と巨大な入道雲、それにセミたちの賑やかな大合唱。いよいよ子どもたちが大好きな「夏」本番がやってきます。ご家族でお出かけの計画を立てているおうちも多いことでしょう。もちろん、遠くへおでかけなくても、公園の木陰でゆっくり寝転んだり、大空の雲の流れを眺めたり、子どもと一緒に洗車をしたりと、ちょっとしたことで子どもは大喜び。夏ならではの自然体験ができるといいですね。

この時期に注意したいことは、冷たいものとりすぎや冷房のあたりすぎ、また屋外では日射病・熱射病などです。夏バテを防ぐ方法なども、園とご家庭で連絡を密にしながら共有していければ、と考えています。



「夏バテ」をしないために

- ①たくさん遊んだ後は、十分に体を休めて、しっかりと睡眠を取りましょう。
- ②肉・魚・卵・豆製品・乳製品・緑黄色野菜を食べて、バランスの良い食事を心がけましょう。また、朝食は抜かずにしっかり食べましょう。
- ③牛乳やスープも水分補給のひとつです。清涼飲料水はできるだけ減らして、麦茶やお水を飲むようにしましょう。
- ④戸外へ出るときは、直射日光を避けるために、帽子をかぶりましょう。



- 21日(木) お誕生会
- 25日(月) 身体測定の週
- 26日(火) 避難引取り訓練
- 27日(水) 幼児体育指導 職員園内研修
- 29日(金) プール納め(予定)

8月26日(火) 避難引取り訓練

急に地震・火災発生のため、園舎が危険と判断した時は、第2避難場所である「こんぴら山児童公園」へ避難します。8月31日に、こんぴら山児童公園まで避難し、そこで保護者の方への引渡しを行う訓練を実施いたします。引渡時間は午後4:30の予定です。ご協力の程、よろしくをお願いします。(詳しくは後日お知らせいたします。)

夏休みの保育ボランティア

今年の夏も、体験ボランティアで高校生・短大生・社会人のお姉さん・お兄さんが保育園に来てくれます。がんばってくださいね。

- ◎ 8月6日～8日 高3 辰岡さん・佐々木さん
- ◎ 8月18日・19日 富士見小 木戸岡先生
- ◎ 8月20日・21日 短大2年 阿倍さん
- ◎ 8月25日～29日 高3 戸田くん

応援・ご協力 よろしくをお願いします。



夏のトラブル対策

真夏のおそとは熱中症が心配！

基礎知識 汗をたくさんかく季節には、脱水症状を起こさないように十分な注意が必要です

大量の汗をかいて脱水症状を起こし、体温調節が書かなくなり熱中症。子どもは体の調節機能が未熟なために、大人よりもずっと熱中症にかかりやすいので注意が必要です。ちょっとした油断が、命の危機につながることも……。水分補給を心がけるのはもちろんですが、無理な外出を抑えるなど、親の行動いかに防げる病気ですから、しっかりと対策を。

熱中症の症状と対処法は

元気がなくなりぐったりする、顔が赤い、体が熱い、おしっこ量・回数が減る、などが熱中症のサイン。青ざめて汗をかき、頭を痛がったり吐いたりする子もいます。こんなときは、すぐ涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて安静に。濡れタオルなどで体を冷やし、イオン飲料で水分を補給しましょう。自力で水分が取れなかったり、意識がはっきりしない、けいれんを起こすなどの場合は一刻も早く病院へ。



熱中症を予防するには

子どもは急に熱中症で倒れることもあるので無理をさせないよう大人が管理してあげて。炎天下では遊ばせないようにして、外出時は帽子をかぶせましょう。水分補給は水分と塩分を同時に補給できるイオン飲料で。海辺や運動中など大量の汗をかくときは20分間隔が目安です。気をつけたいのは車。エアコンをつけても日射して車内が熱いことも。短時間でも、子どもを残して車を離れないように！

あせもができちゃった！

基礎知識 あせも対策は、予防も治療も清潔を保つことが第一です

汗を出す「汗腺」に汗やほこりが詰まり、皮膚に炎症を起こしたものが「あせも」です。もっともよくある子どもの皮膚トラブルですが、だからといって軽くみないで！気づかないうちにかきこわして重症化したり、細菌やカビによる感染を起こしたりすることもあります。そんなことにならないためにも肌を清潔にして、まずはあせもを退治しましょう！

あせもの原因と対処法は

温度と湿度が両方とも高いとき、あせもはできやすいもの。冬でも発熱時や厚着のしすぎであせもができます。とくに頭、首、胸、もも、脇の下、ひじの内側など、汗の多い場所は要注意。また、車のチャイルドシートに座って背中が蒸れ、あせもになるケースも多いので気をつけて。軽いうちなら、肌を清潔にして衣服の風通しをよくすれば自然に治ります。ベビーパウダーは汗腺をふさいだり症状を悪化させることもあるので使わないほうが無難。

あせもを予防するには

とにかく清潔にして、肌を涼しく湿度の低い状態に保つこと。首や関節周りは皮膚を伸ばすように洗います。予防のためならベビーパウダーも使ってOK



肌がこんなに焼けちゃった！

基礎知識 日焼けは肌のやけどですから、できる限り予防しましょう

日焼けは太陽の紫外線によって皮膚が炎症を起こした状態。れっきとした「やけど」の一種です。範囲と程度がひどければ、命にかかわることも……。また、子どものころから日焼けを繰り返すと、肌の老化が早まり、遺伝子が傷ついて皮膚ガンを起こすともいわれています。できるだけ予防して、ちよっぴり焼けたお肌にはきちんとアフターケアをしてあげましょう。

日焼けの症状と対処法は

やけどなので、基本はまず冷やすこと。水につけるか、濡れタオルなどで包んで扇風機を当てます。水痛ができたときは、つぶさないように気をつけて。広い範囲に水疱ができていたり、熱があったり、ショック症状が起きていたら、すぐに病院へ連れていきましょう。



日焼けを予防するには

1歳未満の赤ちゃんは皮膚が薄く日焼けが重症化しやすいので、夏の直射日光には当てないこと。例えばビーチに行くのは避けてください。その後3歳までは、日焼けや熱中症に厳重警戒が必要。アウトドアでは日陰を確保して適宜休ませ、帽子や服でできるだけ皮膚を覆います。日焼け止めは、肌との相性を確かめてから使うこと。少量を腕の内側につけて1日様子を見て、かぶれなければ大丈夫です。