



太陽の子保育園平成27年7月

梅雨が明けると、急に夏らしくなってきますね。暑さに体が慣れてないうちは、熱中症に要注意です。」

暑さに負けないコツは、無理しないこと。小さな子どもたちは体温調節がまだ上手にできません。暑い日は節電をちょっとお休みしてクーラーをつけ、夜あまり眠れなかったときにはお昼寝でちょうせつしましょう

### 大好きな水あそび・プールあそびのシーズン



水あそびを通して心と体を鍛えていきます。水に触れることで気持ちが解放され、皮膚をじょうぶにしたり心肺機能を高めたりします。年齢に応じてプー

ルの水の量を考え、乳児は水温を調節し、楽しく水あそび・プールあそびをしたいと思っています。病気知らずでこの夏をのりきりましょう。



## 夏は意外に冷える

**からだの外** 夏のエアコン

外の気温との差は5℃以内にこの差が大きいと、体温を調節する自律神経に負担がかかります

適温は、28℃くらい

冷気が直接あたらないよう、風を上向きに

扇風機を壁にむけるとこちよい気流がつけられる

寝るときはタイマーを

**からだの中**

冷たい飲み物、アイスを食べすぎない

冷気を改善するビタミンEを含むのは、カボチャ、アボカド、ウナギ、ナッツ類

ナス、きゅうり、トマト、レタスなどの夏野菜はからだを冷やすので、なるべく火を通して食べる

シャワーで済ませず、お風呂にゆっくりつかるといい

プール開き  
7月1日(水)  
0歳児健康診断  
7月8日(水)  
10:30~

6月感染症

溶連菌感染症…1名  
手足口病………1名  
RSウイルス………1名  
突発性発疹………3名  
下痢………9名  
はやり目  
………1名

熱帯夜でもぐっすり眠るために…

室内外の気温差で疲れた体と自律神経を休めるための睡眠は、夏バテ予防・熱中症予防の基本です!

① お風呂で温まってから

人は体温が下がる時に眠たくなります。暑い日でも湯船に浸かって温まってから就寝すると、体温の低下とともに寝つきやすくなります。

② エアコンを使うときは…

一晩中つけっぱなしは、健康的にも電気代的にもNG。タイマーを活用しましょう。扇風機も併用すると、冷風が室内に行き渡って。

日かげを探してあるこう

真夏の昼間の道路は、6畳の部屋に電気ストーブを約10台置くのと同じ暑さ! その暑さの理由は、日差しの強さはもちろん、その日差しがアスファルトに跳ね返って照り返してくるから。子どもは地面に近いので、大人以上に暑く感じています。

上からの日差しも、下からの照り返しも、日かげの中なら和らぎます。街中を歩くときは、日かげを探してみてください。もちろん、帽子や水分補給も忘れずに。

## 熱中症5つのチェック

Why	When	Where	Who	How
なぜ熱中症になるの? 体内の熱は、通常、血液に乗って体表面の血管に運ばれ、冷やされます。しかし、量が過ぎたり、水分を失い血液そのものが足りなくなったりすると、上手く熱を発散できず、熱中症になってしまうのです。	いつなりやすい? ・気温が高い日 ・湿度が高い日 ・風が弱いとき ・日差しが強いとき ・急に暑くなった日	どこでなりやすい? ・運動場 ・体育館 ・一般の家庭の風呂場 ・気密性の高いビルやマンションの最上階など	誰がなりやすい? ・乳幼児、肥満、高齢者 ・持病がある ・低栄養状態 ・脱水状態(下痢、インフルエンザなど) ・体調不良(寝不足など)	何をしているとなりやすい? ・激しい運動 ・慣れない運動 ・長時間の屋外作業