

ほ(す)んだ(よ)り

太陽の子保育園 2020年7月号

梅雨明けが待ち遠しいですね。晴れた日にキラキラ照りつけるお日さま、もう夏だと主張しているようでもあります。暑くないはじめの時期は、からだ暑さに慣れていないため、調子をくおしやあいものです。いつも以上に、生活リズムや食事の内容に気を配り、体調が悪い時には、無理せず、早めに休養するようにしましょう。

目に見えない紫外線。健やかな肌を保つため、小さいときから対策を。

1 お出かけ時間の工夫で
最も紫外線が降り注ぐのは12時前後。この時間帯に長時間外で過ごすのは、なるべく避けましょう。

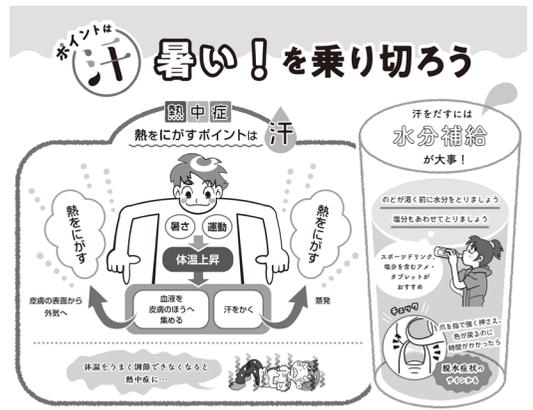
2 帽子や服装で紫外線カット！
帽子をかぶって直射日光をささぎりましょう。日差しが強いときは、タオルや羽織りものでカバーを。

3 必要に応じて日焼け止めを
日光にさらされやすい鼻の頭、肩、背中の上は念入りに塗る
2、3時間おきに塗り直す
塗った日はお風呂でしっかり落としましょう

知ってる？ **アイスクリーム頭痛**

冷たいアイスクリームやかき氷を食べると、頭がキーン！そんな経験はありませんか？これには「アイスクリーム頭痛」という医学的な病名がついているのです。いくつか説がありますが、冷たさを痛みと間違えて脳が感じるために起こると考えられています。ゆっくり食べると予防できるそうですよ。でも、毎日冷たいものをばかり食べていると、体の中が冷えすぎるので要注意！胃腸の機能が弱まって、うまく栄養を吸収できなくなってしまうんです。

No... 夏バテにつながることもあるので、冷たいものはほどほどに。



現在、保育園では、飛沫感染対策として、保育士のマスクは着用としております。ただし、屋外での活動等、熱中症の危険性のある場合は、マスクを外してあります。また、園児のマスク着用には、ルールは設けておりましたが、気温の高い場所では、保育士のほうで園児のマスクをはさあよう臨機応変に対応してあります。

プールについて



プール遊びは、全身で水の感触を楽しめ、気持ちを解放出来ます。水の刺激で温度に対する抵抗力をつけ、皮膚を丈夫にし、自律神経の働きを活発にします。また、血液循環をよくし、心臓や肺の機能を高めるなど丈夫な身体を作ります。

一方で、プール遊泳は、水の抵抗により体力を消耗します。また、体が冷えることから、体温を維持するためにエネルギーを使うので、免疫力が低下した状態となります。体調の悪いときは、プールを見合わせることも大切です。

とびひ
感染経路は、接触感染であり、プールの水を介しては感染しません。ただし、病変部が水でふやけて掻き壊しがとんだり、接触してうつることがあります。また、水中で皮膚がふやけることは、とびひの悪化につながるため、とびひのある園児はプールは入れません。

水いぼ
感染経路は接触感染です。プール水ではうつりません。プールには病変部をガーゼや絆創膏などで覆ってください。水いぼの数が多く、覆いきれないときは、シャツやズボンをはいて入ります。

腸管出血性大腸菌感染症
感染経路は経口感染です。下痢をしている者は、罹患の可能性があるため、プールには入れません。

あたまじらみ
治療を始めればプールに入れます。

新型コロナウイルスについて・・・
残留塩素が適切に管理されている場合、プールの水を介した感染のリスクは低いとされています。これまで同様、プールの水質管理の徹底を行ってまいります。



夏のあべり台 表面は何度？

答えは... ① 約10℃ ② 約30℃ ③ 約70℃

●7月のよく晴れた日(気温31.0℃、湿度45%)の調査では...
すべり台: 70.5℃ ベンチ: 58.1℃ 地面: 69.6℃

日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっているのです。「すべり台のうしろしをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が起こっています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。

