



# 7月 ほげんだより

2022年6月30日発行  
あさひ保育所



どろんこ遊びや水遊びをしている姿は、とても楽しそうです。暑さ対策を行いながら元気に過ごしたいと思います。日差しが強くなり、心弾む夏、元気そうに見えても、体は意外と疲れています。おうちではゆったりと過ごせるようにご配慮ください。



## 熱中症について



「熱中症とは・・・」

高温の環境によって生じるからだの適応障害です。人は汗をかくことで体温を下げるのですが、熱い環境に長時間いると、汗で身体の熱を出しきれず、身体に熱がたまります。

「大人にくらべて子どもは熱中症になりやすい」

- ・体温調節機能が未熟。身体に熱がこもりやすい。
- ・大人よりも身長が低いいため、地面からの照り返しの影響を受けやすい。
- ・大人にくらべ体内の水分量が少ないため、水分不足になりやすい。

「熱中症の予防」

- ・食事や睡眠をしっかり取り、体調を整えましょう。
- ・こまめに水分を補給し、涼しい場所で適度な休息をとりましょう。
- ・通気性、吸湿性の良い衣服を着用し、外出は涼しい時間を選び帽子をかぶりましょう。
- ・室内や車の中に子どもだけを残さないようにしましょう。



## なつかぜについて（特徴と対応案）

- ・高熱が続くわりに元気。

⇒元気で熱が下がるまでは無理をさせない。



- ・咽頭痛や頭痛を伴う。

⇒熱を下げる薬（解熱鎮痛薬）が痛み止めになるので、熱がなくても痛み止めとして使えます（6時間以上間をあける）。

- ・ウイルス感染なので下痢をすることもある。

⇒長いと2週間位続きます。意外と身体は怠く感じるものです。食事療法が基本です。一度にたくさん食べずに少しの量で回数を増やし、一日分が摂取できるといいですね。



## 歯科健診結果のお知らせ



	未処置歯	処置歯	人数
たいよう組	17本	5本	11人
つき組	12本	8本	8人
ほし組	3本	3本	3人
さくら組	0	0	0
もも・こもも組	1本	0	1人
合計	34本	16本	23人

子どもの歯みがきだけでは、みがき残しがあるものです。おうちの人が仕上げみがきをしてあげましょう。お口の中の様子を見て、お子さんに話してあげましょう。鏡を使って見せてあげることもいいでしょうね。

