

気温差が大きく体調管理が大変な時期です。汗をかくことも増えてきましたので水分補給をこまめに
して体調を管理していきましょう。乳児さんのうちは特に外気温の影響を受けやすく、熱がこもったよう
になってしまうことがあります。室内でも熱中症をおこすことがあるので、配慮が必要です。

ほし組さんはみたけ合宿目前です。当日、元気に出発できるように早寝早起きを心がけ、

体調を整えておきましょう。

7/3 (火) 午後 ほし組さんは園医の
吉田先生の合宿前健診があります。

7月の保健行事 身体計測

7月2日 (月) りんご組 7月3日 (火) 0歳児

7月4日 (水) めろん組 ばなな組

7月5日 (木) 2歳児 7月10日 (火) 1歳児

一 熱中症に気をつけよう 一

熱中症予防につなげる 暑さ指数 WBGT をご存知ですか?
単に気温だけでなく湿度や日差しのちがいを考慮して算出されています。
WBGTを参考にすることでより的確な予防ができます。くわしくは環境省の
熱中症予防サイトを ごらんください。園でも活動時の参考にしています。

* 熱中症から子どもを守ろう *



顔が赤い
ひどく汗をかいている



涼しい場所でやすませる
水分をこまめにとらせる

体調不良や寝不足も熱中症のリスクになります。
睡眠をたっぷりとって体調を整えましょう。



涼い衣服で"
ゆったりとした
風通しの良い
うす色の服



たいよう
日頃から暑さに慣れる
適度の運動し暑さに強い体
をつくる

WBGT 31℃以上
運動は原則禁止
WBGT 28℃以上
厳重警戒
WBGT 25℃以上
警戒
WBGT 21℃以上
注意

虫刺されごちゅうい



高温多湿を好み、大人よりも体温の高い乳幼児が刺されます。
虫は口唾液や血液凝固防止剤を分泌するのでそのためにヒスタミン
などが出てかゆみ、腫脹がみられます。刺されたら水で洗い流し清潔に
します。水や氷でひやすとかゆみがやわらぎます。必要時かゆみ止めをぬります。
かきこわしてジクジクする場合はとび玉になりやすいので受診しましょう。



ブユとかウトとも呼ばれます。ハエの4分の1ほどの大きさで羽があり
黒、ほく丸まった形をしています。吸血時にかゆので痛みを伴います。
患部は大きく腫れ、激しいかゆみや痛みがひと月以上も続くことが
あります。水質汚染に弱いため自然の多いキャンプ場などにいます。



7~10月の蜜蜂は神経過敏になって刺すことが多く、巣の近くで大声で
さわいだり走りまわると刺されます。蜜蜂は人の目をねらってくるのが
多いので、顔面をふせて静かに隠れます。黒いものに近づいていく習性も
あり黒色の服は避けましょう。刺されたら針がのこっていないか調べ、
流水で洗い流します。腫れや痛みがあれば受診しましょう。アレルギー反応
があれば救急対応が必要です。

☆ 蜜蜂に刺されたことのあるお母さんは
教えてくださいね