

# ほけんだより 夏号 (7.8月号)

保健 木村

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ることがあります。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

## - 热中症に気をつけよう -

熱中症予防につながる 暑さ指數 WBGT をご存知ですか?

単に気温だけではなく 温度や日差しのちがいも考慮して算出されています。

WBGTを参考にすることにより 的確な予防ができます。くれぐれも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きます。

\* 热中症から子どもを守ろう \*

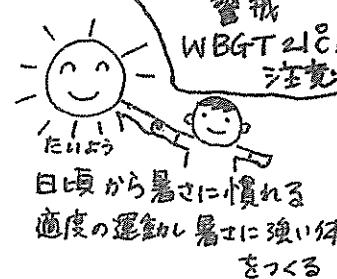


顔が赤い

ひどく汗をかいている



涼い衣服で  
ゆったりとした  
風通しの良い  
うすい色の服



日に寝から暑さに慣れる  
適度の運動で暑さに強い体  
をつくる

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

虫  
刺  
され



高温多湿を好み、大人よりも体温の高い幼虫が刺されます。  
虫文は唾液や血液凝固防止剤を分泌するのでそのためにはヒスタミンなどが出てかゆみ、腫張がみられます。刺されたら水で洗い流し清潔にします。水や冰でひやすとかゆみがやわらぎます。必要時かゆみ止めをめります。かきこむとジクジクする場合はとびひになりやすいので受診しましょう。

ご  
ちゅ  
う  
い



バコとかブトとも呼ばれています。ハエの4分の1ほどの大きさで羽があり黒っぽく丸めた形をしています。吸血時にかみのて痛みを伴います。巣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。

い



★ 蜂に刺されたことのあるお子さんは教えて下さいね

クヘ10日の蜜蜂は神経過敏になつて刺す二つがよく巣の近くで“大声で”ざわいざわと走りますと刺されます。蜜蜂は人の眼をねらってくることが多いため、顔をふせて静かに離れます。黒いものに惹かれ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るか調べとりのまま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。