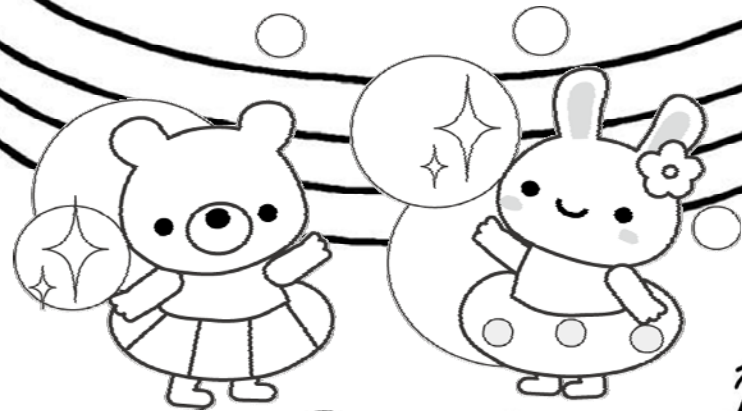


H27年7月 あおぞら保育園



7月1日は たのしいプール開き

別紙でもお知らせ致しましたが、登園前におうちでお熱を測ってきてください。もし体調がいつもと違うようでしたら、必ず担任へお伝えください。プールは楽しいですが、紫外線も浴びるのでとても体力を使います。園でも体調管理に注意を払っていききたいと思います。



熱中症にならないやすいのはこんな日

- 暑くなり始め
- 急に暑くなった日

からだが上手に汗を出すには、暑さに慣れることが必要です。暑くなって3~4日で、汗をかく反応が早くなって、それから3~4週間すると、汗でむだな塩分を出さなくなります。

➡無理をしないで、からだを暑さに徐々に慣らしていきましょう。

- 熱帯夜の翌日

大量の汗を出すのに、水分の補給がでず、目覚めたときに水分不足。

➡朝からこまめな水分補給を。

熱中症にならない!

- 水分(水かスポーツ飲料)をこまめにとろう
- 涼しいところで休けいしよう
- ぼうしをかぶろう
- 急に暑くなった日は運動を軽めにしよう

あせをふきとろう!

- 下着を着ると、あせを吸って、ベタつかない
- すぐに乾く素材の下着だと、涼しい
- あせふきタオルでしっかりふきとる
- あせをかいたら水分補給もわすれない

Why

なぜ熱中症になるの?

体内の熱は、通常、血液に乗って体表の血管に運ばれ、冷やされます。しかし、暑さが酷すぎたり、水分を失い血液そのものが足りなくなったりすると、上手く熱を放散できず、熱中症になってしまうのです。

When

いつなりやすい?



- ・気温が高い日
- ・湿度が高い日
- ・風が強いとき
- ・日差しが強いとき
- ・急に暑くなった日

Where

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

Who

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)

How

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

6月の感染症

- 感染性胃腸炎.....1名
- アテノウィルス.....1名
- 原因不明の下痢・嘔吐...3名

7月の予定

★7月16日(木) 14:30~

0才児健診

※ 春の健康診断がまだのお子さんも健診を行います