



夏本番と同時にプール、水遊びがスタートしました。

こどもの家の庭先で鳴くセミの声が梅雨明けを知らせてくれます。

暑さのピークを迎える8月は熱中症にも十分注意が必要とされます。

こまめな水分補給はもちろん、規則正しい生活を心がけながら暑い夏を元気に乗り切りましょう。



今年も熱中症に要注意!!

熱中症かもしれない時のサインは？

- ・ **表情**があまりない
- ・ **排尿**が明らかに**少なく汗をかかない**
- ・ 理由がはっきりわからず**泣く**
- ・ 普通より多く**ごろごろしている**
- ・ 具合の悪さを**いろいろな表情で訴える**

例えば・・・「お腹が痛い」

「ごはんを食べたくない」

おらせ

8月10日

身体測定

保護者の方へ

水分補給の落とし穴

水分補給はなんでもいいと思っていませんか？ジュースやスポーツドリンクは糖分が多く、飲みすぎると食欲が落ち、体力の低下につながりますので十分注意をしましょう。

～清潔の生活習慣～

・ つめはのびていないかな？

つめは1日に約0.1ミリ伸びると言われます。つめが長いと遊んでいる時にお友達の皮膚を引っかいたり、虫さされや湿疹をかきむしったり、とびひの原因となるおそれがあります。週に一度はチェックをお願いします。

・ 着替え、布団の洗濯

ついつい忘れがちなカバンの中身、そのままにいませんか？着替えに関しては必ず毎日確認され、洗濯された物で本人の体に合ったサイズの物を補充して下さい。布団は、パット、シーツカバー、布団袋の洗濯を週末持ち帰った際には必ずお願いします。

夏の水分補給の Point !

0 歳～1 歳児

- ・ 15 分～30 分に一度を目安に行う
- ・ 飲めているかどうかわかりにくい場合は目盛りの付いたコップや哺乳瓶を使いましょう

2 歳児～

- ・ 尿の色が濃くないか、匂いが強くないかをチェックする

- ・ 排尿間隔があいている

(これらの症状が見られたら水分が不足しています。)