

かなりの猛暑が続き、更に新型コロナウイルスの感染も続く中で……楽しいはずの夏休みも出掛ける場所を悩んだりと不安状況が続いている今日この頃……そんな不安な気持ちを吹き飛ばしてくれるのはやはり子ども達の笑顔ですよね (^\_^) 8月は、水遊びがどの子も喜ぶ笑顔の材料になります♡♡♡が、その裏を返せば危険との隣り合わせにでもあります。子ども達の安全面にも十分な配慮をしながら楽しい夏の思い出となれるように、保育士も気持ちをリフレッシュさせ、水遊びの時は特に全集中を心掛けていきたいと思います。👉

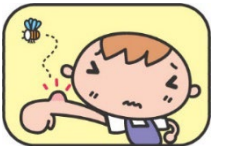
熱中症のリスクも高まるこの時期……暑い夏を子ども達と笑顔で乗り越えコロナウイルスに負けない身体づくりの為に、「何でも食べる元気な子」を目標にして行きましょう(\*^-^\*)……熱中症予防対策の豆知識もご確認ください。(\*^-^\*)



## 気温より体温が大事?

気温が高くて暑い夏……ところで、人は何℃まで耐えられるのでしょうか?日本の観測史上最高気温は 41,1℃。少しの時間なら 50℃くらいまでは生きられる、との研究結果もあるそうです。ただし、人は気温の上昇には耐えられても体温の上昇にはとても弱いのです。病気などで高熱が出ると 38℃くらいまで上がることはありますが、42℃を超えると意識障害が起こり、長く続くといずれは死に至ることもあります。

夏は、戸外での活動も増えてきますね  
そのなかで、虫に刺されることも多くあります  
虫に刺されたら、どのように対処しますか?



- ★まず、流水で洗い、虫刺されの薬を塗りましょう。
- かゆみが強くなりそうな時は、冷やしてあげると効果的
- ★かゆみをそのままにしておくと、ボリボリ掻いてしまい、とびひになってしまうこともあります。早めに対処しましょう。
- ★保育園では、蚊に刺されたらムヒを塗っています。



## <熱中症を予防するためには?>

### 「のどが渇く前に飲む」が原則!

・早め早めの補給を心がけましょう。



### 「1日に摂取する水分の約半分は食事から」

・食事を抜くことで、熱中症のリスクを高めてしまう可能性があるため、朝ご飯は摂るようにしましょう!

### 「野菜ジュースやスムージーも効果的」

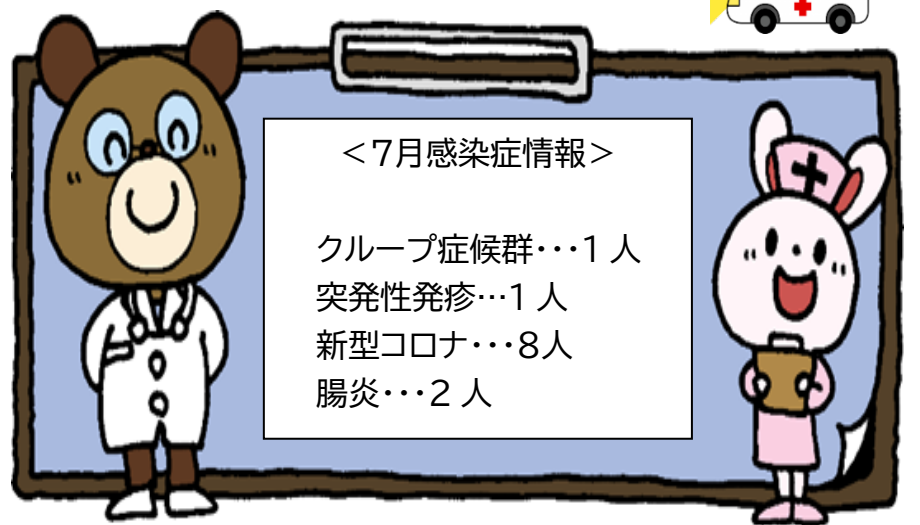
・野菜や果物のビタミンやミネラル、食物繊維の摂取として有用とされています。

### 「適度に汗をかくことで、体温調整機能を強化」

小さいうちは、体温調整が難しいこともありますが少しずつ鍛えることも大切です☆

## <7月感染症情報>

クループ症候群…1人  
突発性発疹…1人  
新型コロナ…8人  
腸炎…2人



●7月より、水遊びが始まっています。水遊びカードは検温など大切な情報が記載される保護者の方の大切なカードになります。水遊びの日は、忘れずに園の方に持ってきてくださいね。

