

# 7月のほけんだより

みなみひの保育園  
令和元年7月1日

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続きますので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

## 気をつけよう！夏に、はやる病気

### ヘルパンギーナ

突然の高熱とのどの痛み、口の中の水泡、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1日～4日位で解熱します。



### プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日位続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事はのど越しの良いものを与えましょう。

### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水泡ができて、発熱することもあります。食事はのど越しの良いものを与えましょう。



### 流行性角結膜炎

まぶたが腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



## 日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といえます。

## 予防のポイント♪

### 炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

### ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

### 外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

### 子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

### つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

### こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。



## 涼しいだけじゃない！水遊びの良い点

- ① **自律神経の働きを発達させる**→夏には汗をかき、冬には体温を保つというように、自然の気候に合った生活をする事で、自律神経が正しく発達します。水遊びはつついアコンがある室内で過ごしてしまい、屋外での活動が少なくなりがちな季節に適した外遊びだといえます。
- ② **体力がつく**→普段できない動きをしたり、さまざまな方向からの水圧を受けたり。水遊びをするには体力が必要なので、楽しみながら体力をつけることができます。
- ③ **ストレスの発散になる**→体を自由に動かすことができ、服の汚れを気にしなくても良い水遊びは、子どもにとって開放感満点の遊びです。自分が思うように遊べることは、子どものストレス発散になります。
- ④ **様々な刺激により季節感が育まれる**→強い日光、水の感触、海なら磯や潮風の香りなど、様々な刺激を感じることで、子どもの季節の認識能力がアップします。季節を認識できる力は、子どもの感性に良い影響を与えます。
- ⑤ **何よりも子どもは水遊びが大好き！**→非日常的な活動から得られる楽しさは、記憶力を高める扁桃体をサポートしたり、やる気を引き出すドーパミンを増やしたり、情緒安定や自信の形成にもつながります。

当園でも安全第一に子どもたちを見守って楽しいプール遊びになるよう努めて参ります。

\*プールが始まりました。朝食を取り、疲れもありますので十分な休息がとれるようお願いいたします。