



# 8月のほけんだより

令和2年8月1日発行  
かすみ台第二保育園  
看護師 樋口 昌子

暑さの中でも夢中になって遊ぶ子どもたち、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みでお休みされる方も多いと思います。体調やけがに気をつけながら、楽しい夏の思い出を作りましょう。

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因になります。こまめな水分補給を心がけましょう。



### 2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

### 3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れない。



### 4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28°Cを目安にしましょう。



## 野山に出かけるときは

自然豊かな野外に出かけるときは、虫刺されや植物かぶれが心配です。次のような点に注意しましょう。

### 白っぽい帽子

スズメバチは黒いものや黄色いものを攻撃する習性が。帽子は白っぽいものをかぶる。

### 長そで&長ズボン

草木の多い場所では、露出の少ない服装に。

### フリルのついた服は避ける

ひらひらした服は、ハチを巻き込むことがある。

### 大声で騒がない

大きな音はハチを刺激しやすい。大声で騒いだり、音楽をかけたりするのは避ける。

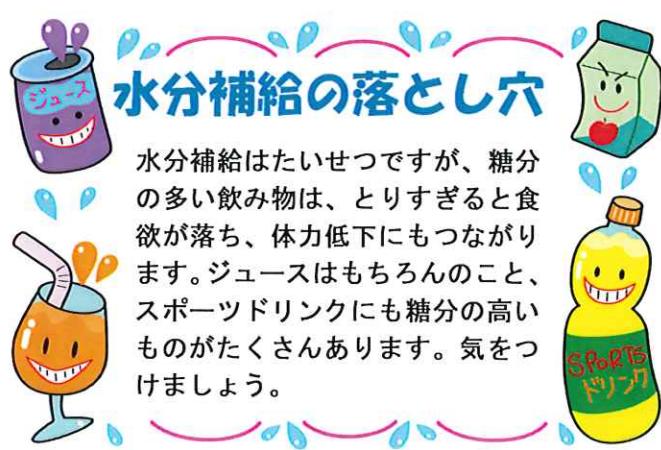
### ジュースを飲みながら歩かない

甘いにおいはハチを誘う原因にもなる。香水やヘアスプレーも危険。



## 水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものがたくさんあります。気をつけましょう。



## 7月の感染症情報

水痘

帯状疱疹

1名

1名

