



暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、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。

## 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、熱中症の原因にもなります。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ずに。



### 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。室内温度 27~28°C を目安にしましょう。

## 水遊びと沐浴について

水遊びと沐浴がはじまっていますが、薬を内服中・ホクナリンテープをしているお子さんは体調を考慮して水遊び・沐浴ができません。汗などが気になる場合は、温かいタオルで清拭をさせていただきます。ホクナリンテープの使用を見つけた場合は、水遊び・沐浴に○印が記入されていても水遊び・沐浴はできません。また、下記のような体調の時も水遊び・沐浴はできません。朝必ず体調を確認して水遊び・沐浴の可否を記入してください。

- \* 目が赤い、目やにがでる、中耳炎、耳だれが出る
- \* 下痢をしている
- \* 水いぼ・虫刺されの傷がじくじくしている

(水遊びは、体調が万全なお子さんが行い、沐浴はこちらで様子を見て判断いたします)



## 体調不良時の登園について

子どもの熱は朝下がって夕方上がりやすい傾向があります。朝に熱が下がっていても身体が万全ではありませんのでしっかりと休養しましょう。下痢・嘔吐症状がある際も、一日、薬の服用がなく平熱で過ごせるか、また、症状が出ていないか確認をしましょう。大人と違って子どもは抵抗力が未熟です。重症化を防ぐためにも、翌日元気に過ごせている状態になった段階で登園しましょう。

## 寝冷えに気をつけましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えていきます。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はスポンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。