

ほけんだより 7月号



令和3年7月5日
野上あゆみ保育



蒸し暑い日が続いています。保育園では水遊びも始まっています。この時期は熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしながら楽しく過ごしたいと思います

ご存じですか？熱中症警戒アラート（宝塚市保健だより～抜粋）

「熱中症警戒アラート」は熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとって頂くように促すための環境省と気象庁による情報です。発表は1日2回夕方17時と朝5時に行います。熱中症アラートが発表されたら、熱中症にかかる危険性が高いため、いつも以上に積極的な熱中症予防に努めましょう

<熱中症予防するために最も大切なこと>

- 危険な暑さを避ける事
- エアコンや扇風機を使って涼しい環境を整える
- 喉が渇く前に、水分補給をする
- 少しでも不調を感じたら休憩をする
- 家族や身の周りの人同士で熱中症に気を付けるように声を掛け合う

<熱中症にかかりにくい身体づくり>

- 早めに就寝し、しっかりと休養をとる
- 朝昼晩の3食欠かさずに、バランスの良い食事を食べる
- 喉が渇いてなくても、こまめに水分補給をする
- 体調が悪い時は無理せず休む

子どもは自分でうまく SOS を出せません。大人がよく見て下さいね。

<熱中症警戒アラートの発表を知るためにはどうしたらいいの？>

LINE やメールで知ることが出来ます。環境省熱中症予防情報サイトでも確認ができます。

LINE 公式アカウント「環境省」

- アカウント名：環境省
- LINE ID：kankyo_jpn

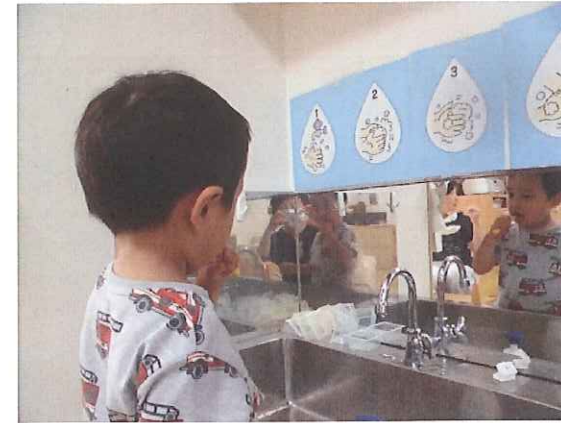


熱中症警戒アラートメール配信サービス

PC・スマートフォン
[https://plus.sugumail.com
/usr/env/home](https://plus.sugumail.com/usr/env/home)



つくし組のブラッシング



食べ終わった人から順に歯磨きをしました。

時間が無い時の仕上げ磨きは『奥の歯と前の歯だけでもお願いしてね〜』と話をしています。

先日つくし組で簡単なブラッシング指導をしました。家庭でも歯磨きをしている人は、上手な磨き方が出来ていました。仕上げ磨きは全員してもらっていると嬉しそうに答えていました。忙しい毎日ですが、子どもの仕上げ磨きも小学校の高学年になるまで続けてくださいね



せき



先週より咳や熱のお休みが増えています。全国的にRSウイルスが広がっています。野上あゆみ保育園では、2歳児クラス、3歳児クラスでの熱や咳のお休みが多いです。本来ならば今年のうちに感染するはずの経験しているのではないのでしょうか。乳児幼児の病気はかわいそうな時もありますが、病気を経験することによって『強い体』になっていると思えると良いですね。

