



すみれっ子保育園 担当: 與儀

真夏日が続いていますが体調管理は大丈夫ですか？ 保育園の園庭でもセミが朝から大合唱し、それと共に子どもは、元気に走りだしています。子ども達は、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分気を配りましょう。また、小さい子ども達にとっては、汗をかいただけでも体力を消耗します。活動と休息のバランスを取り規則正しい生活を保つようこころがけましょう。（7月の感染状況・・・特になし）



①鼻はどんな役割をするのでしょうか？

- ・呼吸をする
- ・鼻から入った空気から細菌やほこりを取り除き、暖めたり湿らせたりして肺に送ります
- ・匂いをかぐ

②鼻を大切に

- ・鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみます
- ・両方の鼻を一緒にかむと耳を傷めます。また鼻の穴に物を突っ込まないようにしましょう

③鼻血が出た時は・・・

小鼻をつまんで止血したり、冷たいタオル等で冷やしたりします。血が止まってもしばらくは安静にします

**たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!**

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

**快眠のためのヒント**

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る

**「熱中症？」** そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



**涼しい場所へ移動する**

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



**体を冷やす**

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



**水分を少しずつ与える**

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
- タオルに包んだ保冷剤
- 冷えた缶ジュース

などを挟んで冷やすと効果的



39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます