



2025年8月1日 晴見保育園

猛暑と熱帯夜が続いています。昼間のこまめな水分補給とともに、しっかり栄養を摂り、そして夜は、ぐっすり眠って体力を回復できるよう、クーラーや扇風機を上手に使いましょう。冷たすぎる飲み物やアイスクリーム、糖分が多い飲み物は、食欲不振や夏バテの原因につながるため注意が必要です。



<お知らせ>

★0歳児健診
8月21日(木)
9:30~

レジャーの計画、無理なく立てて

① 急な体調不良に備えて

急に体調をくずしたときに慌てなくてすむよう、準備をしておきましょう。

- 健康保険証や医療証
- いつも飲ませている薬
- 体温計
- 絆創膏 など



② 移動中も休憩を



体を動かしてなくても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとって、気分転換を。

③ 疲れをしっかりにとって

小さな子どもほど疲れやすいのに、自分でうまく言うことができません。旅行から帰ったら1日くらい家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。



子どもは静かに溺れる



暑い季節、お子さんと水遊びをする方も多いのではないのでしょうか。ビニールプールや子ども用の浅いプールは「溺れることはないだろう」と思われがちですが、実際には水深10cm程度でも溺水事故は起こります。

溺れる時に暴れるのは物語の中だけ

映画などで、溺れる時に手足をバタバタさせて暴れるシーンを観たことがあるかもしれません。しかし実際には、子どもは顔が水についた時に口や鼻から水を吸い込んでしまい、パニックに陥ることがあります。そうすると呼吸に精いっぱい声を出すこともできず、静かに溺れてしまいます。

溺水は乳幼児の不慮の事故で2番目に多いです。

水遊びをする時は、目を離さないように注意していただければと思います。



あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない ③つのポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

暑い夏を元気に乗り切りましょう

子どもは、大人よりも体温が上がりやすく、暑さの影響を強く受けます。毎日着る服をちょっと工夫して、夏を快適に過ごせるようにしてあげましょう。

シャツ

えりぐりやそで口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗をよく吸う綿や、速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着をいやがるときは、やわらかいシャツを着せてあげましょう。

帽子

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出するときは、帽子をかぶらせましょう。うなじまでカバーできるのが理想的です。

靴

大人はサンダルのほうが涼しくてよいと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨もやわらかい状態。思いきり遊ぶためには、足に合った運動靴をはくことが大切です。



ズボン

普段は涼しい半ズボンで、レジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボン、といった具合に、場面に合わせて選んであげましょう。

車の中の暑さにも気をつけて

① 日差しを防ぐ工夫を

エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑いもの。子どもが座るチャイルドシートのそばに日よけを設置するなど、日差し対策をしておくとう心地です。



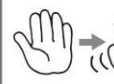
② 決して子どもだけ車中に残さない

炎天下の車内は、あっという間に室温が上がります。エアコンをつけていても、エンジンがオーバーヒートして停止したり、子どもがスイッチをいたずらしたりする危険があります。短時間でも、絶対に子どもだけを車内に残してはいけません。

覚えておいて 世界共通の「助けて」のハンドサイン

緊急事態に陥ったとき、しかも言葉が通じない環境や怖くて声が出せない状況だった場合、みなさんはどんなふうに周りに助けを求めますか？

コロナ禍で在宅時間が多くなりDV被害が増えた際に、ビデオ通話の相手などにSOSを出すためにカナダで生まれた「シグナル・フォー・ヘルプ」というハンドサインがあります。



- ① 手のひらを見せる
- ② 親指を曲げる
- ③ 親指を隠すようにして拳をにぎる

知っておけば、自分を守ることに誰かを助けることにもつながるかもしれません

