



令和4年4月25日
そらまい守谷保育園

新学期が始まって一カ月が経ち、多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。一方で、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

春の熱中症に気をつけよう！

急に気温が上がり始める5月は、身体が暑さに慣れていないために熱中症を引き起こすことがあります。特に子どもは体温調整機能が未発達のため、暑さに弱く、大人より熱中症になりやすいと言われています。予防法を知り、暑さに負けない体を作りましょう。



予防のポイント

- 日中は通気性の良い帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 黒っぽい服は避けるようにし、肩まで隠れる、吸湿性や通気性の良い素材で、襟や袖口のゆったりした少し緩めの服にしましょう。また、朝、夕の寒暖差には、羽織るもので調整するようにしましょう。**お着換え袋には、夏用の下着や洋服も準備をお願いします。**
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。水分は「ちょこちょこ飲み」で、汗で失った水分や塩分を適切に補給しましょう。起床時や入浴前後も水分摂取するとよいでしょう。

爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。手洗いで落とすきれいな汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいるようにお願いいたします。

