



ほけんだより 8月号

2024年8月1日
社会福祉法人 尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園

梅雨の時期から暑い日々が続いていますね。暑い日が続くと体力を消耗しますが、暑さの影響で食欲不振、睡眠不足などになりがちで、回復が難しい状況になることもあります。休息と活動（遊び）のバランスをとり、いつもの生活リズムを保つよう心がけましょう。



熱中症の予防と対策について



熱中症の症状

めまい・立ちくらみ・だるさ・頭痛・けいれん・吐き気・嘔吐

熱中症になりやすい日

気温が高い日・急に暑くなった日・風が弱い日・日差しが強い日・湿度が高い日

熱中症になりやすい人

水分補給をしていない

体調が悪い（睡眠不足、疲れ、下痢）

朝食を抜いている

暑さに慣れていない

普段から運動をしない

肥満気味



熱中症になりやすい場所

屋外・体育館などの運動施設・冷房をつけていない部屋・風呂場・車内

熱中症の予防

- ・暑さを避ける

エアコン・扇風機で部屋の温度や湿度を下げる、帽子や日傘を使う

- ・こまめな水分補給

のどが渇く前にこまめに水分補給、汗をかいている時には塩分も補給する

- ・体調が良くない時は無理をしない

疲れている時、睡眠不足の時は休養する

- ・服装を工夫する

風通しが良く、汗を吸収しやすく乾きやすい素材の服を選ぶ



園内で報告された感染症

(7月)

手足口病

ヘルパンギーナ

ウイルス性胃腸炎

アデノウイルス

溶連菌感染症



尿検査の日程

尿検査の日程が決まりました。

10月9日(水)

ぺんぎん組・ぱんだ組・きりん組
が対象です。

詳細は検査日が近くなりましたらお知らせいたします。

