ほけんだより

令和６年７月1日
エレナ保育園

気温が徐々に上がってきています。水分補給を心がけましょう。
ジュースなどの甘い飲み物は控えて、疲労回復効果がある
麦茶をとることをおすすめします。
お子様には、常温の麦茶をうすめて、こまめに少しずつあげましょう。

熱中症とは？

大量の汗をかき、体内の水分と塩分が失われたり、体温調節機能が効かなかったりしたときに起きる症状です。気温・湿度が高いときや、激しい運動をした後などに起こりやすいので、涼しい場所での休息や適度な水分補給を心がけましょう。体の不調を口に出して言えない小さな子どもは、特に気を付けましょう。

エアコンの使用について

子どもは大人よりエアコンの影響をうけやすいといわれています。エアコンの使いすぎによる頭痛や腹痛、食欲不振などわかりやすい症状だけでなく、なんとなく体がダルいというのも気をつけてあげたいものです。エアコンの設定温度は外気温から-5°Cくらいを目安にするとよいでしょう。

肌を清潔に

気温が高い日は、少しの動きで汗をかきます。湿度が高いとなおさらですね。
園では、適宜食事の前にシャワータイムを設けています。汗を流して、気持ちよく食事・午睡をします。沐浴やシャワーはあせもの予防にもなり、快・不快がわかると、衛生的に生活する力が養われます。

大切な睡眠

夏を健康的に過ごすために、質のよい睡眠をしっかりとりたいもの。しかし、夜中でも気温が高いと寝付けず、寝不足になることも。扇風機やエアコンのタイマーを活用する他、氷水を入れた枕を使用するなどして、快適な睡眠を。
就寝前のぬるめのシャワーがおすすめです。

七夕について

七夕は笹の節句とも呼ばれ、桃の節句や端午の節句などと同じ季節の節目を表す行事です。手習い事の上達を願う日本の行事と、織姫彦星の伝説がある中国の風習が合わさって、現在のような行事になりました。昔は「字がきれいになりますように」という願いを込めて笹に短冊を吊るしていたそうです。