



# ほけんだより

すみだこども園 令和6年6月30日

汗をかく季節になりました。たくさん汗をかくと体力が消耗します。しっかり水分補給をすること、食べること、眠ることがとても大事です。熱帯夜にはクーラーを使って、十分な睡眠がとれるよう気を配ってください。



## 日射病・熱射病に注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

### 予防のポイント

**炎天下であそばない**  
日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびはできるだけ避けましょう。

**ベビーカーは短時間で**  
ベビーカーは、アスファルトの照り返して熱がこもりやすいです。長時間の移動は避けましょう。

**屋内外の温度差に注意**  
涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

**子どもを一人にしない**  
子どもを車や部屋に一人に残さないで。クーラーをつけていても危険です。

**服装にも暑さ対策を**  
風通しのよい服を選び、帽子はつばが広いものを。

**こまめな水分補給**  
少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

## 夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

### クイズ 正しい水分補給はどっち？

#### 1 飲み方は？

- A 1回にたくさん飲む
- B 1回分は少なめに、回数を多く飲む

#### 2 飲むなら？

- A 炭酸飲料やジュース
- B 水や麦茶

#### 3 いつ飲む？

- A のどが渇いたら飲む
- B のどが渇く前から飲んでおく



※このクイズは、子どもが正しい水分補給の方法を知ることが目的です。正解はBです。

## スマートフォンに頼らない室内あそび



**1~2歳** **よちよち歩きのところ**  
手押し車、引っ張るおもちゃ、型はめなど

**2~3歳** **見立てあそびのところ**  
手あそび歌、積み木、折り紙、お絵かきなど

**3~4歳** **ごっこあそびのところ**  
ままごと、着せ替え人形、パズル、風船バレーなど

**4~5歳** **手指を使うところ**  
折り紙、ブロック、粘土、かるた、しりとりなど

**5歳~** **ルールを理解するところ**  
ジェスチャーゲーム、伝言ゲーム、ボードゲーム、かるた、工作など

雨の日や待ち時間を楽しく  
子どもにとってのあそびは、食事や睡眠と同じくらい大切なもの。子どもたちは発達過程に合ったあそびを通して、運動能力や手指の機能、そして思考力などを育てていきます。0歳から1歳ごろの室内あそびの時期、雨の日、乗り物の中や病院の待ち時間などには、スマートフォンだけに頼らない室内あそびを、ぜひ親子で楽しんでみてください。

## 虫刺され

油断大敵！

蚊に刺されると、かゆくてつらいだけでなく、かきこわして傷口が化膿したり、「とびひ」になったりすることもある。蚊に刺されたら、早めのケアが大切です。



### 石けんで洗いましょう

刺されたところを石けんで洗って、かゆみのもとを洗い流します。水で冷えてかゆみも軽くなります。

### かゆみを和らげましょう

かゆがるときは、ぬらしたタオルや保冷剤で冷やしたり、かゆみ止めを塗ったりしてケアします。

### かゆみやはれがひどいときは皮膚科へ

刺されたところが強くはれたり、皮膚がじゅくじゅくしたりするときは、皮膚科を受診しましょう。



