



毎日危険な暑さが続いています。園では冷房を上手に使ったり、プールや水遊びをして、子どもたちが過ごしやすく生活環境を整えています。

今年は、久しぶりに行動制限のない夏で、旅行など遠出の計画を立てているご家庭もあるかと思いますが、外出先では安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってきてくださいね。新型コロナウイルス感染症などが増加していますので、引き続き気をつけましょう。日々の感染症の状況は、ブログにアップしていますのでこまめに確認をお願いします。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

ベビーカーでの熱中症に注意

地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなりの高温になっています。また、日差しをよけるためにレインカバーなどを掛けると、熱がこもって、蒸し暑い状態になることも。ときどきカバーを開けて換気をしたり、日差しの強いときのベビーカー移動は、なるべく避けてあげてくださいね。

炎天下での長時間の移動

水分をとらないで移動する

レインカバーの掛けっぱなし

子どもをベビーカーに乗せたままの長時間の立ち話

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



1 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



2 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
- タオルに包んだ保冷剤
- 冷えた缶ジュース

などを挟んで冷やすと効果的



注意!!

39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます