



えんだより



暑い暑い夏がやってきました。プールに夏まつり、お出かけをして山遊びや川遊び・・・夏は子どもたちにとって楽しみが多い季節。さんさんと輝く太陽と爽やかな青空の下で、元気いっぱいにご過ごしてほしいと思います。

夏はレジャーに出かける機会も多い分、大人でも充分に気を付けなければならない危険がたくさん潜んでいます。自分の体調について自覚症状を持ってない、自分の異変を上手に伝えられないこどもは、大人よりも重篤なダメージを受けてしまいがちです。園とご家庭とで、夏の7つの危険について共有して、こども達の元気な楽しい夏を守りたいと思います。

①浅いプールでも危険！水の事故

- 10～20センチ程度の浅い水深でも、うつぶせで転んで窒息する恐れがあります。また、息継ぎがうまくできないこどもが大量に水を飲むと、腎臓で水分を処理しきれずに低ナトリウム血症を起こし、命に関わることもあります。
- 水の事故を防ぐために・・・
 - ・底が滑りやすいビニールプールは滑り止めをつける
 - ・浮き具などを使用する場合は、大きすぎないものを選ぶ ※転倒時起き上がる際の妨げになる場合があります
 - ・複数人で監視を徹底する
 - ・低ナトリウム血症防止のため、水遊びは適度な時間で切り上げる



②こどもは熱中症になりやすい！

年々酷暑となっている日本の夏、大人でも熱中症に倒れてしまう人が増えている中、こどもにはいっそうの注意が必要です。こどもは環境の温度変化の影響を受けやすく、熱中症にもなりやすいので、予防とともに、体調変化に直ぐ気づくことが大切です。

熱中症予防のために・・・

- ・空調の温度を適正に保ち、窓からの太陽熱を防ぐ
- ・気温が35℃を超える場合は、運動を中止
- ・水分、塩分をこまめに補給する
- ・風通しのいい服装で熱を逃がす
- ・外出時は帽子を着用する
- ・体温調整が難しいため、体調不良時は休ませる



熱中症は重度になるほど回復が遅くなったり、最悪の場合は死亡、重篤な後遺症が残ってしまったりします。ちょっと様子がおかしいかも・・・？それは熱中症になっているサインかもしれません。

早期に気づくためにも、下記のサインを見逃さないことが大切です。

- ・汗をかかなくなる
- ・元気がない
- ・ふらつきがある
- ・顔色が赤く（青く）なる

③あせもなどの皮膚炎は夏ヒドくなる

夏はたくさん汗をかき季節。それが原因で肌がかぶれてしまうケースは少なくありません。また、蚊やブヨといった虫が多く飛んでいます。こどもの肌トラブルに注意しましょう。

④紫外線はこどもにも大敵！

健康的に日焼けしたこども達が、夏の日差しの下を走り回っている・・・とても爽やかな風景です。しかし幼少時に紫外線を多く浴びるほど、大人になって皮膚ガン、シミやシワになりやすいと言われていています。できるだけ対策をとりましょう。

- ・帽子をかぶる ツバが7センチ以上なら、顔への紫外線が60～70%防げるというデータもあります。また、首のカバーも有効です。
- ・外遊びの時間に注意し、日陰を活用する・・・影が短い昼時は特に注意が必要です。日陰は約50%の紫外線を防ぐと言われていていますので、上手に利用しましょう。

⑤夏風邪にもご用心

夏風邪は屋外と屋内の温度差などにより免疫が低下したタイミングで、風邪のウィルスに感染することでおこります。代表的なものに、手足口病やプール熱などがありますが、うがい、手洗いの徹底で予防ができます。プール熱はタオルの共有や、目からのウィルス感染もあるので、タオルの共有を避け、目を洗うなどの予防策をとりましょう！

⑥遊具でヤケド！意外な危険性

鉄製の遊具や砂場、地面などは、直射日光に温められてかなり高温になっていることがあります。それにうっかり触ってしまうと、こどもがヤケドを負ってしまう危険性があります。地面を裸足で歩かせない、外遊びの時間を工夫するなど対策をするとともに、危ないと感じる遊具などには、近づかせないように注意しましょう。

⑦こどもに急増している低体温症

低体温とは、直腸温が35℃以下に低下した状態です。自覚症状がなく震えなどが生じ、長時間低体温の状態が続くと命の危険もあります。

夏なのに低体温症になるの？！と驚かれるかたもいらっしゃると思います。確かに低体温症といえば、冬の寒い雪の中で発症するというイメージが強いですが。

しかし、実は夏のきつい冷房などによって引き起こされてしまうのです。

扇風機の風に直接あたる、汗が乾かないまま放置することで生じやすいため、汗をきちんと拭く、空調設備の風を直接あたらないように注意する・・・などの対策が必要です。

お願い

* 髪の毛の長いおこさまは、ご自宅で髪の毛を結んで登園してください。

おこさまによっては、園で結ぶのを嫌がったり、時間がかかって活動に送れてしまうなど、おこさまに負担がかかります。

ご自宅で結んでいない時は、園では食事などの時間のみ、簡易的に結んで対応します。ご理解ください。

* 手足の爪のびていないか、確認してください。

爪のびていると、危険面、衛生面が心配されます。

* 持ち物や衣類に名前の記入をお願いします。

名前が薄くなっていないか、新しい衣類に名前は書かれているか、再度確認をお願いします。

8月の予定

4日	スポキッズ夏まつり
10・24日	体育教室
14・15日	お弁当日
16日	非常食の日
17日	お誕生日会
18日	身体測定
23日	避難訓練



新しいおともだち

- 7月たちチーム1人
- 8月たちチーム2人入園しました。
- スポキッズなかよし保育園21人で楽しい活動をしていきます。