

# 8月 ほけんだより

令和6年

7月31日

梅雨明けの知らせと共に、いよいよ本格的な暑い季節を迎えます。暑さでなかなか食事が進まない。冷たい飲み物を多く飲んでしまい体調を崩し免疫力の低下が見られる時期でもあります。暑さに負けない体力作り、しっかり食事がとれる工夫して暑い夏を過ごしましょう。

## 【熱中症に気をつけよう！】

7月は黄色の警戒・オレンジの嚴重警戒が数日見られました。

梅雨が明けた8月には、何色が多くなるのかな？

### 日常生活に関する指針

| 暑さ指数 (WBGT)     | 注意すべき生活活動の目安      | 注意事項  |
|-----------------|-------------------|---|
| 危険 (31以上)       | すべての生活活動でおこる危険性   | 高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 |
| 嚴重警戒 (28以上31未満) |                   | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。                      |
| 警戒 (25以上28未満)   | 中等度以上の生活活動でおこる危険性 | 運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。                   |
| 注意 (25未満)       | 強い生活活動でおこる危険性     | 一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。              |

## 【熱中症アラーム】



熱中症対策で、保育園では暑さ指数を目視出来るように熱中症アラームを設置しました。

### 【設置か所】

- ★1歳児 あひる組
- ★2階 ひばり組の前廊下
- ★門 掲示板

＜設置後の子どもたちの様子＞  
活動をしていると「ピーピー♪」と何？何！と振り向き常に保育士と目を向けています。「気づき」一番大切な事が出来ています。これらを生かして日々保育して暑さ対策に気を配りたいと思います。

★ご家庭では、温度や湿度に気を付けバランスの良い食事、質の良い睡眠こまめな水分補給を行いましょう。

## 【肌着を着用して皮膚を守りましょう】

暑くなり衣服や体操着1枚なお子様が見られます。子どもは1日1リットルの汗をかきます。皮脂の汚れや汗を吸いとり、においも抑えてくれます。肌着を着用して皮膚を保護しましょう。

## 【感染症予防のお願い】

7月は掲示板でお知らせ致しましたが、「手足口病」が流行りました。ウイルス性の感染症は登園許可書が必要になります。ホームページ記載を見て頂き解らない時は、職員にお尋ね下さい。アプリで欠席の連絡時には、二次感染予防のため病名をお知らせ下さい。

