





# 8月 ほけんだより





令和3年8月2日  
社会福祉法人三心会  
山田町第一保育所

海水浴にプール遊び、虫とりに花火…楽しい事が盛り沢山の夏です。事故やケガがないようお子さんから目を離さず、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね！

## プールカード忘れずに！


子どもたちが大好きなプール遊びが始まりました！毎朝プールカードを記入し、提出してください。項目が全て〇で、体調万全でなければプール遊びは行いません。熱中症や水の事故を防ぐためですので、ご理解・ご協力ほど、よろしくお願いいたします。

## 子どものSOSサインに気付いて！

2018年の夏に、ある県で校外学習中に熱中症で亡くなった男の子がいました。その子は途中で「疲れた」とこぼしていたそうです。この「疲れた」が熱中症のサインになっていることがあるのです。

子どもはまだ自分の不調を的確に伝えられませんが、「疲れた」「眠い」「おなかが痛い」等、よく聞くフレーズでも少し立ち止まって顔色や様子を確認してみましょう。何だかいつもと違う…と感じたら要注意です。



## 紫外線対策しましょう！


「先生見て、痛い…」と肩や背中中の痛みを訴える子が増えています。見てみると日焼けをして真っ赤になっています。健やかな肌を保つために、しっかり対策をあげましょう。

対策① お出掛け時間の工夫  
最も紫外線が降り注ぐのは12時前後。この時間帯に長時間屋外で過ごすのはなるべく避けましょう。

対策② 帽子や服装で紫外線カット  
帽子をかぶったり、タオルや羽織り物で直射日光を遮りましょう。





対策③ 必要に応じて日焼け止めを塗る  
☆日光にさらされやすい鼻の頭・肩・背中の上部は念入りに塗る。  
☆2・3時間おきに塗り直す

※保育所では日焼け止めの塗布の依頼は受け付けかねます。必要なお子さんは自宅で塗布してから登所しましょう。



## 8月7日は「鼻の日」 鼻を大切にしましょう

鼻は呼吸の出入り口であり、ウイルス等が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。耳やのどとつながっているため、鼻の症状を放置しておくことで中耳炎やのどの炎症等、他の器官に症状が広がることもあります。鼻の症状がある時は早めに耳鼻科受診するようにしましょう。

8月の保健集会は「熱中症について」を行います。熱中症の症状や予防法について話をします。4・5歳児は「命について」の保健指導も行います。ひとりひとりが愛され大切に守られ生きている事を感じ、自分も友だちも大切な存在である事を話します。