

# 7月 しんまちっこ通信

令和5年 7月  
しんまちこども園

夏本番!!子どもたちには、この季節ならではの行事や活動を通して、心と体を開放し、たくさんの事を吸収し、楽しんでくれることでしょう。また、これからは暑さも毎日厳しくなり、疲れから体調を崩しやすくなりますので、こども園では体調管理に気を付けてまいります。ご家庭でも十分に休息をとっていただき、お子さまが『きげんのよい一日』を過ごせますようによろしくお願いいたします。

日 月 火 水 木 金 土

		行事予定				1
						
2	3 安全点検 清掃の日	4 プール開き (10時~)	5 太鼓教室 (年長児)	6	7 避難訓練 (地震)	8
9	10 身体計測	11 英語教室 (年長児・年中児)	12 スポーツ教室 (年長児・年中児)	13	14 誕生会	15 郷土まつり
16	17	18	19 太鼓教室 (年長児)	20	21 お祭りごっこ 	22
23	24	25	26 スポーツ教室 (年長児・年少児)	27 わくわくアトリエ (年長児)	28	29
30	31 リズムわらべ 歌遊び					

## おしらせ☆おねがい

☆毎朝の検温と○・×の記入をお願いいたします。

記入がないと、プールや水遊びができません。

☆7月24日(月)～年長児より順次『個人面談』を予定しております。詳細につきましては、後日お知らせいたします。

★7月21日(金) お祭りごっこです。

園児のみの参加です。

日中、園庭でお神輿を担いだり、盆踊りをしたり室内では年長さんがお店屋さんになって、お買い物ごっこをしたり、くじ引き、ゲームなど、盛りだくさんの内容となっております!!

## あたらしい おともだち

やまじ こうた さん (ひよこ組)

つだ こうが さん (ひよこ組)

つだ あいき さん (うさぎ組)





# げんきだより

令和5年7月号

## 熱中症に注意しましょう

### <熱中症になるとどうなる？>

体内の水分や塩分の減少、血液の流れが滞り、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する、死に至るおそれのある病態です。

体温が42℃以上になると細胞が固くなり、元に戻らず生命が維持できなくなります。

### <なぜ子どもは熱中症になりやすい？>

汗腺が未発達のため体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の調節や水分補給もひとりで言うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。特に、車内では気温が高くなくても高温になるので、買い物等で子どもを車で待たせることは絶対に避けましょう。また、日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩は涼しい時間帯を選び、水分補給をこまめに行いましょう。

### <予防のポイント>

- ・日中の外出は帽子をかぶる
- ・水遊び等も30分毎に日陰で休息をとる
- ・吸湿性、吸水性に優れた衣服を選ぶ
- ・子どもが自由に水分補給できる環境を作る



### <熱中症の対処法>

- ・日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて楽にする
- ・湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぐ
- ・首、わきの下、足の付け根を冷やしたタオル等で冷やす
- ・経口補水液等を、少量ずつ、数回にわけて与える

### <熱中症警戒アラート発表時の予防行動※1>

- ・昼夜を問わずエアコンなどを使用しましょう
- ・不要不急の外出はできるだけ避けましょう
- ・暑さ指数(WBGT)を確認しましょう



※1 環境省 熱中症警戒アラート発表時の予防行動より引用

■熱中症警戒アラートは、ニュースや天気予報、気象庁、環境省のサイトで確認できます。

### こんな症状がでたら医療機関(119番通報)へ

- 唇が乾いている
- 尿の量が少ない
- 顔色が悪く呼びかけに応えない
- 体温が40℃を超えている
- けいれんをおこしている



暑さ指数(WBGT)とは…熱中症の危険性を示す指標

「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があり、段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されています。

日常生活の参考にしましょう。

## 夏のスキンケア



汗をかいたらこまめに汗を拭きとったり、シャワーをしたりして清潔に保ちましょう

必要な場合は、お風呂あがりに保湿クリームをつけましょう



### <あせも>

汗のでる穴がつまり、細かく赤い発疹がでます。汗をかいたらこまめに拭き、着替えをするのが一番の予防です。シャワー等でおさめることもありますが、かゆみがある時は冷たいタオルで冷やすなどしてなるべく掻かないようにしましょう。

## 感染症情報

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、アデノウイルス感染症、ヘルパンギーナ、手足口病、RSウイルス感染症、溶連菌感染症、感染性胃腸炎の報告がありました。手指消毒だけでは予防できない感染症も含まれます。

帰宅後、トイレ後(オムツ交換後)、食事の前は石鹸を使い、しっかり手洗いをしましょう。

また、湿度の高い夏場は、食中毒にも注意が必要です。生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などはしっかり火を通しましょう(75℃で1分以上が殺菌の目安)。食中毒菌は10~40℃の室温状態で増えます。冷蔵庫の温度管理に気を付けて、つくったお料理は早めに食べましょう。

