



2019年7月
第4号

発行責任者
社会福祉法人真光会
理事長 佐々木鴻文

- 高木保育園
- 今町保育園
- 天竜保育園
- 梅北保育園

暑い夏がやってきますね。保育園では、プールや水遊びが始まっています。水の事故や花火でのやけどなどの危険も考えられる時期です。また外出先では、熱中症や食中毒などにも気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってください。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

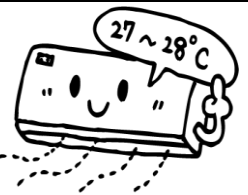


2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただし、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28°Cを目安にしましょう。

熱中症を疑う症状とは

- 軽 症：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
 - 中等症：頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感
 - 重 症：意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対して返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない
- 応急手当：風通しの良い場所に移動させ、薄着にし、安静に。
意識がしっかりしていれば水分塩分をとらせる。
- 注意点：高温環境に放置しない。解熱剤を使ってはいけない。
病院受診の判断：意識がない、または意識がはっきりしない時、乳児は救急車で。水分が飲めない時は受診。

酸っぱい食べもので疲労回復

夏は体力が消耗したり、食欲をなくしたりしやすい季節ですが、梅干しをはじめとした酸っぱいものを食べるとつばがたくさん出るため、胃が活性化して食欲が出ます。また、酸っぱいものに含ま



れるクエン酸には、食欲増進の効果があるともいわれています。酸っぱいものを、夏の食卓に取り入れてみませんか。

今町保育園からのお知らせ

7月5日(金)に、地域の方々や更生保護女性会の方を招いての七夕会(誕生会)を開催しました。写真撮影をしたり、出し物では、ハンドベルで「たなばた」の曲を演奏して下さったりと、楽しい時間を過ごしました。ありがとうございました。



お知らせ

AEDあります!

真光会各保育園にはAED(自動体外式除細動器)を設置しています。緊急時には、ご遠慮なくご利用ください。