

ほけんだより

2025年7・8月号

あおぞら保育園

いよいよ7月、本格的な夏が近づいてきています。子ども達の大好きな水遊びやプールの季節になります。暑い日が続きますが体調を整えて楽しく過ごしたいですね。たくさんの汗をかく時期ですので水やお茶でこまめな水分補給をこころがけましょう。

保健予定

7月

1日 ひよこぐみ身体測定
2日 りすぐみ身体測定
4日 うさぎぐみ身体測定
7日 ぞう・きりんぐみ身体測定
10日 らいおんぐみ身体測定
24日 園医診察日(ひよこぐみ)

8月

4日 ひよこぐみ身体測定
5日 りすぐみ身体測定
7日 うさぎぐみ身体測定
8日 ぞう・きりんぐみ身体測定
12日 らいおんぐみ身体測定
28日 園医診察日(ひよこぐみ)



☆ 熱中症に関する数字いろいろ ☆

・9万7578人

昨年全国の熱中症で救急搬送された人の数で前年度に比べ6千人以上増えました。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されているそうです。

・1. 2リットル

1日に飲料で摂取すべき水分量(食事に含まれている水分を除く)です。さらに汗をたくさんかいた時はそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。

・5時と17時

熱中症警戒アラートが発表される時間です。アラートが出た日は外での運動は原則中止。外出もできるだけ控えるように勧められています。

* 熱中症は防げる病気です！

今年の夏も注意して過ごしましょう*



一気飲みで水分補給？

軽い脱水症は自覚症状がなく、のどが渴いた時にはすでに体重の2%近くの水分が体内から失われています。

ただ、暑い夏にのどが渴いたからといって冷たい飲み物をグビグビッと飲んでもそれは必要な水分を補えていないかもしれません。

体が一度に吸収できる水分は200ml程度といわれています。それ以上の水分をいっきに飲んでも、尿として排出されてしまうだけです。たくさん飲んでも熱中症になってしまうことも・・・

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。のどの渴きはすでに初期症状がでている状態ですので普段から「こまめに」「少量ずつ」の水分補給をこころがけて

「なんだかおかしい」と感じたら経口補水液などで早めに対処しましょう。

