



2020年8月3日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

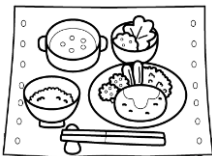
看護師

さていよいよ夏本番!! 子どもたちは園庭やテラスでの水遊び、幼児クラスのお兄さん・お姉さんは感染に注意しながらプール活動を楽しんでいます。今年の夏は気温が高く、暑くなるという予報が出ていましたね。そんな時は、朝の光をしっかりと浴び、きちんと朝ごはんを食べ、一日のリズムをつくるのが大切です。水分を多めに摂ったり、休養にあてる時間を工夫して、暑い夏を乗り切りましょう。



夏を元気に過ごすポイント!

***早起き** ⇒ 気温が上がる涼しい時間に活動開始!
毎日同じ時間に起きる習慣をつけましょう。



***朝ごはん** ⇒ 体内リズムを整えよう!
寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給しましょう。

***水分補給** ⇒ 「ノドが乾いた」と感じる前に!
大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、室内でも熱中症の原因になります。こまめに補給しましょう。

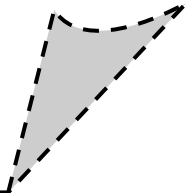


***お風呂** ⇒ ぬるめのお風呂でリラックスタイム!
シャワーだけでなく湯船にゆっくりつかると、体を休めるための副交感神経が活発になりリラックス効果が得られます。そこから良質な睡眠も期待できそうですよ。

***室温管理** ⇒ 冷やしすぎには要注意!
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、設定温度 27~28℃を目安にしましょう。



***紫外線対策** ⇒ 炎天下で長時間遊ばないように!
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しておきましょう。





★ あだちっ子歯科健診

9月30日(水) 10:00～
全園児対象です!

当日受診できなかった時は、

足立区保育課が指定する歯科健診医で各自受診
していただくことになっています。

★ 秋季健康診断

10月8日(木) 9:00～
全園児対象です!

各クラス順次に行います。

着脱しやすい服装で、開始時間に遅れないよう
登園してください。ご協力お願いいたします。

決して“不要不急”ではありません。

子どもたちの“予防接種”“乳児健診”は、遅らせないで受けましょう。

★予防接種

接種の時期は、感染症にかかりやすい月齢・年齢などをもとに決められています。

事前予約；一般の受診患者とは別になるように、曜日・時間・場所を設定している医療機関もあります。

★乳児健診

乳児健診は子どもの健康状態を定期的に確認し、相談する大切な機会です。

★医療機関や健診会場

時間や場所に配慮し、換気・消毒を行うなど、
新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に努めています。

★受診の前に

検温するなど、体調に問題がないか確認しておきましょう。や乳児健診の予定はすみやかに取りやめ、
元気になったら、改めて予定を立てましょう。

★受診の後に

帰宅したら、子どもたち(赤ちゃん)・保護者ともに、手洗いなどの感染対策をしっかりしましょう。

★受けそびれてしまった場合

できるだけ早く受けましょう。もちろん、まだ健診や予防接種の期間内の場合にはお早めに！
新型コロナウイルス感染症の流行後に、外出自粛要請などの影響で受けられなかった場合には、地域の
事情に応じたどのような対応があるか、各市町村に問い合わせてみましょう。

