



8がつの ほけんだより



さつき認定こども園
令和5年7月31日
看護師 嘉手苺



毎日厳しい暑さが続いています。最近では連日のように「**熱中症警戒アラート**」が発表されています。熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高いと予想される日の夕方や当日早朝に発表されます。発表されている日には熱中症予防行動を積極的にとりましょう。熱中症警戒アラートの発表状況は、ニュースや天気予報のほか環境省の LINE 公式アカウントなどで知ることができます。

熱中症警戒アラートが発表されている時は

- *昼夜問わずエアコンなどを適切に使用して部屋の温度を調整しましょう。
- *外出は出来るだけ控え、暑さを避けましょう。
- *外での運動は原則中止・延期しましょう。
- *喉が渇く前にこまめな水分補給をしましょう。
- *熱中症のリスクが高い方(高齢者・子ども・持病がある方など)に声をかけ分補給をするよう声をかけましょう。



夏の紫外線対策

ひと昔前まで「日焼けは健康の証」のように考えられていましたが、強い日焼けは皮膚老化や将来の皮膚がんのリスクとなることがわかってきました。特に沖縄の紫外線量は東京の約 1.5 倍、北海道の 2 倍！

近視の予防、体力づくりのためにも外遊びは大切です。また紫外線を浴びることで骨の健康に欠かせないビタミン D が作られますので適度に紫外線を浴びることが必要です。紫外線対策し強い日焼けを予防しながら適度に外遊びをしましょう。

- 一日のうち午前10時から午後2時までの間で紫外線量が一番強くなります。
- プールや海水浴などはラッシュガード着用で、比較的陽射しが弱い時間を選んで遊びましょう。
- つばのついた帽子をかぶる、日陰で遊ぶなどすることで炎天下の半分ほどの紫外線量となります。



子供の爪きりポイント

【新生児から1歳までは爪やすりがおすすめ】

- ・爪の角が丸く仕上げられるので安心
- ・赤ちゃんが動いてもケガの心配がない
- ・刃物を使わないため、人に頼みやすい
- ・対面でなくても使える

【1歳を過ぎたら爪切りはさみがおすすめ】

- ・手元が安定して持てる
- ・爪が割れた時にも使える
- ・指先がよく見えるため短い時間で切れる



7月より配属されました看護師の嘉手苺と申します。
よろしくお願いいたします。

