



ほけんだより 8月号



暑い日が続き、なかなか外で遊ぶことができないですが、あそびを工夫しながら、夏を楽しめればとおもいます。



暑さに気を付けながらの活動



[環境省熱中症予防情報サイト](#)/環境省から、

- 熱中症警戒アラートが発表になりましたら、園庭遊びは中止しています※1。
 - ・実測して、暑さ指数 31 以下であれば、テラスでの水遊びを行っています
 - ・0歳児クラスは熱中症警戒アラートが発表になりましたら、外遊びは中止



玄関にある暑さ指数表示

7月30日
11時10分
あつさしすう: 28.8

きおん: 3段

暑さ指数	最高気温	危険度	きをつけること
31以上	35°C以上	運動は原則中止	そとあそべない！
28~31	31~35°C	着脱警戒	10~20分おきにやすんでおしゃをのもう！ みずあそび〇 おさんば×
25~28	28~31°C	警戒	こまめにやすんでおしゃをのもう！ 30分したらやすんで！
21~25	24~28°C	注意	こまめにやすんでおしゃをのもう！ ずっとはしつてないでね
21未満	24°C未満	ほぼ安全	おもいっきりあそんでいいじょうぶ！ でもこまめにやすんでおしゃをのもう！

暑さ指数を色別の顔で表示をしています。

高 ← 暑さ指数 → 低

赤 > オレンジ > 黄色 > 緑 > 水色



暑い時期便秘になつていませんか？



汗で水分が奪われるため、便の水分量が少なくなつて硬い便になり、便秘の原因となることがあります。脱水の予防が、夏場の便秘予防になりますので、意識的に水分と塩分を補給するようにしましょう。



— * * —

7月感染症報告

- ・ヘルパンギーナ 1名
- ・溶連菌 6名

— * * —

身体測定

<0歳>	4日(月)
<1歳>	7日(木)
<2歳>	5日(火)
<うみ>	4日(月)
<もり>	
<そら>	

0歳児健診 18日(月)



からだのはなし



◆7月のテーマ “暑さに注意！” 汗とは？ 汗をかいたらどうする？
暑さからからだを守るために



★7月は、熱中症についての話をしてきました。どうして汗をかくのか？どうして熱中症になるのか？熱中症にならないためにはどうすればいいのか、暑さ指数を色別で表し、暑さを知る



◆8月のテーマ：朝ごはんの効果

朝ごはん何食べた？ 食べたものはどうなる？ 栄養ってなに？