



厳しい暑さや室内外の気温差にさらされる夏は体も脳も疲れています。そこで大切なのが生活のリズム。生活リズムを整えるポイントは「早寝・早起き・朝ごはん」です。規則正しいリズムを守り、夏の暑さに負けず元気いっぱい過ごしていきましょう。水分補給も忘れずに！夏の暑さに負けず元気いっぱい過ごしていきましょう。



8月7日は鼻の日です



**鼻血が出た!!**

その対処は…?

もしも鼻血が  
出てきたら、

- いすに座る
- すこしうつむく
- 小鼻を押さえる



**これはNG!**



× 上を向く

血がのどや胃に流れて  
吐き気や、咳の原因に。

× ティッシュを詰める

鼻の中を傷つけて  
しまうかも。



× 首をたたく、冷やす

止血の効果はありません。

## 解熱剤等を使用しての登園について

入園のしおりにも記載をしていますが、発熱等がある場合、解熱剤（内服薬や座薬）を使用してお預かりはできません。自宅療養をお願いします。嘔吐につきましても吐き気止めなどの内服薬や座薬を使用している場合もお預かりはできません。

厚生労働省の「保育所における感染症ガイドライン」では登園を控える場合として下記のように記されています。

- 24 時間以内に 38℃以上の熱が出た場合や、又は解熱剤を使用している場合。
- 朝から 37.5℃を超えた熱があることに加えて、元気がなく機嫌が悪い、食欲がなく水分が摂れていないなど全身状態が不良である場合。

症状が改善してからの登園になりますのでご協力を願います。

## 子どもが熱中症になりやすい理由は？



### ☆体温を上手く調節できない

汗をかき機能が未発達なため、汗をかいて体温を下げるのに時間がかかり体に熱がこもりやすくなります

### ☆地面との距離が近い

身長が低いと、地面からの照り返しの影響を強く受けます。大人の体感温度なら約 32 度でも子どもは 35 度程度となります

### ☆自分で予防できない

ひとりで水分補給ができなかったり、体に異変を感じてもうまく伝えられなかったりします。

お子さんの熱中症を防ぐために・・・

- こまめに水分補給をさせる
- 帽子をかぶる
- 風通しの良い服を着せるなどの対策をしてください!