

沖縄の暑い夏が本格的に始まりました！暑い中、子ども達は外遊びや水遊びを思う存分楽しんでいます。学校も夏休みに入り、家族でお出かけすることも増えると思いますが、水の事故には十分に気を付けましょう。また、疲れがたまらないように登園前日の午後はゆっくりと過ごすなど無理なく楽しんでくださいね♪
また、朝食を食べていなかったり睡眠が不足すると熱中症等にかかりやすくなりますので、夏を元気に乗り切るためにもしっかり朝ごはんを食べ、水分をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

レジャーの計画、無理なく立てて

① 急な体調不良に備えて

急に体調をくずしたときに慌てなくてすむよう、準備をしておきましょう。

- 健康保険証や医療証
- いつも飲ませている薬
- 体温計
- 絆創膏 など



② 移動中も休憩を



体を動かしていなくても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとって、気分転換を。

③ 疲れをしっかり とって

小さな子どもほど疲れやすいのに、自分でうまく言うことができません。旅行から帰ったら1日くらい家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。



熱中症予防のためご協力をお願いします！

暑い日が続いています。保育園や小中学校での熱中症は、朝の10時ごろに発生することが多いとされています。それは、朝ごはんを食べていなかったり、水分を摂取せずに活動に入ってしまうことが原因です。保育園での熱中症を予防するため、以下の事項にご協力をお願いします。

- ☆ 朝ごはんを必ず食べさせてください
- ☆ 朝、コップ1杯以上の水分を飲ませてください

熱中症になると血液中の電解質のバランスが崩れ、濃度が濃い状態になります。ジュースなど糖分が多いものを摂取すると濃度がさらに増してしまいますのでジュースなどの甘い飲み物は避けましょう。日常的な水分は水や麦茶で大丈夫です。また、風邪をひいていたり体調が良くない状態だと熱中症の発症リスクが上がります。風邪症状がある、食欲がない夜いつもより眠れていない場合は必ず職員に伝えてくださいね。

お知らせ

□ 7月の感染症情報

● アデノウイルス感染症 1名
夏に流行しやすいウイルスです。咽頭結膜熱（プール熱）、流行性角結膜炎の原因となり、感染力が強いため集団感染を起こしやすいウイルスです。高熱やのどの痛み、目の充血、目やになどの症状がある場合は必ず病院を受診してください。

● 手足口病 1名
沖縄県中南部で警報が発令中です。

● ヒトメタニューモウイルス感染症 1名
発熱や咳、喘鳴（ゼーゼー）が主な症状です。1～3歳で多く、時に呼吸困難などで入院が必要になることもあります。RSウイルスとよく似ています。

● 新型コロナウイルスも急増しています。体調不良時の家庭保育、またご家族に発熱等の症状がある場合の家庭保育のご協力を引き続きよろしくお願いたします。

□ 沖縄市乳幼児健康診断
1歳半健診 8/3（水）
3歳半健診 8/4（木）