

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。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**

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。

### □7月の感染症情報

ヒトメタニューモウイルス感染症 1名

### 沖縄県内で RSウイルス感染症 ヒトメタニューモウイルス感染症

が増えています！

乳幼児が多く感染し、発熱や咳、ゼーゼーするといった症状が出ます。特に1歳未満気管支炎や肺炎で入院になってしまう可能性があります。

おうちに1歳未満の赤ちゃんがおられる家庭は、兄弟や家族から感染し重症化することも多いため、家族全員で手洗いや人が多い場所でのマスク着用などの対策を徹底しましょう。

発熱や咳などの症状がある場合は、なるべく赤ちゃんとは接触しないようにしましょう。

### ・新型コロナウイルスが流行しており、医療がひっ迫しています。

発熱などの症状がある場合は市販の抗原検査や解熱剤を使用し、おうちで療養しましょう。

### □沖縄市乳幼児健康診断

9-10か月健診 8/20(日)

1歳半、3歳半健診 8月はありません。