

おひさまだより



2023.7.31

せんだの森

口について出てくるのは、「暑い」という言葉ばかり・・・そんな毎日が続いています。「熱中症警戒アラート」が毎日のように発表され、外での活動を極力避けるように言われています。外あそびの大好きな子どもたちには残念な日が続きますが、このことをきっかけに自らできる「熱中症への対策」を学ぶことができればと思います。

3歳児クラスの子どもたちも先生に教えてもらった「暑さ指数」の話に関心を持ち毎日「今日の暑さは？」と気かけながら過ごすようになっていきます。自分を守る力を身に付け始めている頼もしい3歳児です！

～元気のスヌメ 今月のおはなし～



暑さ指数 (WBGT) って？
環境省は、熱中症の危険度を判断する数値として、暑さ指数情報を提供しています。
暑さ指数は、人間の熱バランスに影響の大きい 気温 湿度 輻射熱 (日射しを浴びた時に受ける熱や地面、建物、人体などから出ている熱) の3つを取り入れた指標です。

7月下旬から8月上旬は、1年で最も暑い期間と言われています。猛暑を超える酷暑 危険な暑さと言われる日が多くなってきます。園でもこの「暑さ指数」情報を太陽マークと色を使って伝えています。この太陽の表情によって、水分補給の間隔や休息を意識的に行い、熱中症予防を行っていきます。

危険レベルになると原則、外での活動は中止となります。プールあそびも短時間にするなど工夫をしながら、できるだけ行っていきたくはありますが、水温の高くなるなどのぼせの原因にもなるため、中止とする場合があります。

きけん	しつないで すごしましょう! ×そとあそび ×みずあそび ×ぶーるあそび
げんじゅう けいかい	15分おきに 水分補給をしましょう! ×そとあそび ○みずあそび ○ぶーるあそび
けいかい	20分おきに 水分補給をしましょう! ○そとあそび ○みずあそび ○ぶーるあそび
ちゅうい	30分おきに 水分補給をしましょう! ○そとあそび ○みずあそび ○ぶーるあそび
ほぼあんぜん	ときどき、水分補給をしましょう! ○そとあそび ○みずあそび ○ぶーるあそび

「×ばかりの
毎日はツライ！」

太陽の位置や気温計測、風の様子なども確認し、安全にあそべる条件を提示し、水あそびなどの外あそびを少しでもできるように工夫をしていきたいと思っています。



8月の保健指導

鼻 (はな) のおしごと



8月7日 鼻の日にちなんで 「鼻」の役割について話をします。鼻水は何のサイン？ 鼻水が出たらどうする？など身近なことから伝えていきます。

夏のカゼ

7月、「ヘルパンギーナ大流行」というニュースが流れるほど、夏のカゼが流行しました。コロナウイルスの影響で、国内外においての積極的な感染症対策もあり、この3年間は「夏カゼ」と言われる感染症もさほど流行していませんでした。よいことのようにも思いますが、産まれて3年、ウイルスに出会う機会のなかった3歳未満児の子どもたちを中心に大流行しているのが現状です。コロナウイルスが5類になったことで、生活は以前の形に近づきつつはありますが、手洗いや換気などの感染症対策は継続していきたいものです。そして、これまで以上に、体調の変化にも気を配っていきましょう。

8月の休日診療医療機関 (*一部抜粋)



	小児科	内科	耳鼻咽喉科
6日(日)	よしだレディースクリニック (新漣町) 954-4455	コムクリニック佐藤(引野町) 941-0001	ゆう耳鼻いんこう科クリニック (南蔵王町) 982-7387
11日(金)	日野内科・小児科クリニック (新漣町) 957-7222	福山回生病院(引野町) 941-0665	木村耳鼻咽喉科(今津町) 933-3817
13日(日)	藤田小児科内科医院(春日町) 948-6500	池田響子ハートクリニック(若松町) 926-3767	
14日(月)	いけだ小児科(南蔵王町) 973-1500	法宗医院(伊勢丘) 947-5507	
15日(火)	木村小児科(南蔵王町) 943-7117	森内科(手城町) 922-1816	
20日(日)	さいとう小児科(宝町) 924-4150	藤本外科胃腸科肛門科クリニック (御門町) 927-1414	竹内耳鼻咽喉科(春日町) 940-4666
27日(日)	庵谷内科循環器科(御幸町) 970-2022	まつはまクリニック(松浜町) 920-8150	いわた耳鼻咽喉科クリニック (神辺町) 963-8733

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所(年中無休)

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。