

# ほげんだよ 8月

令和7年7月31日

SuruSu 祝昌こども園

SuruSu 上陽こども園

厳しい暑さが続っていますが、子どもたちはプール遊びや水遊びを元気に楽しんでいます。暑さに負けない体づくりをするために、朝食をしっかり食べる、こまめに水分補給をする、睡眠を十分にとることが大切です。夏の遊びを満喫するためにも、体を大切にしながら元気に楽しく過ごしましょう。



8月7日は  
鼻の日

鼻の大切な役割

知ってる？



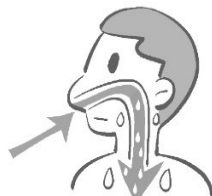
においを感じる



ゴミやウイルスが  
入らないように防御する



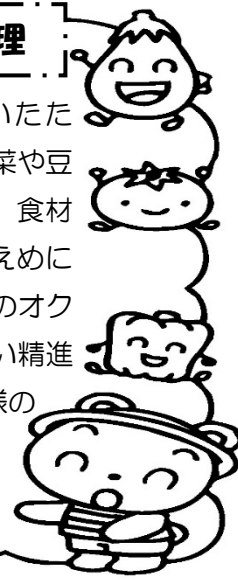
呼吸をする



体に入ってくる空気の  
温度・湿度を調節する

## お盆は夏野菜で精進料理

仏教僧は殺生が禁じられていたため、肉類・魚介類を使わずに、野菜や豆類を工夫して調理してきました。食材の味を生かすために調味料を控えめに使用します。お盆には、8月が旬のオクラ・きゅうり・なす・トマトを使い精進料理で子どもたちと一緒に仏様の供養をしましょう。



## 子どもを絶対に車内に残さないで

毎年、夏になると車内に残された子どもが熱中症を発症する事故が起こります。

ある実験で、気温35℃の12時から4時間の間に、車内温度（約25℃）がどれくらい上昇するかを調べました。



結果は…

| 時間    | 車内温度  |
|-------|-------|
| 12:00 | 約 25℃ |
| 12:05 | 約 35℃ |
| 12:30 | 約 45℃ |

たった  
5分で  
10℃上昇！

冷房で車内温度を約18℃にしていた場合でも、エンジンを切って15分後には熱中症の危険度が高い約31℃にまで上昇しました。冷房をつけたままでも危険です。ガラスからの直射日光や、空気の乾燥で汗が蒸発して脱水状態になりやすいため、熱中症のリスクがあります。

「すぐに戻るから」「寝ているから」…どんな理由があっても、子どもを車内に残さないでください。



## 子どもは静かに溺れる



暑い季節、お子さんと水遊びをする方も多いのではないのでしょうか。ビニールプールや子ども用の浅いプールは「溺れることはないだろう」と思われがちですが、実際には水深10cm程度でも溺水事故は起こります。

### 溺れる時に暴れるのは物語の中だけ

映画などで、溺れる時に手足をバタバタさせて暴れるシーンを観たことがあるかもしれませんが、しかし実際には、子どもは顔が水についた時に口や鼻から水を吸い込んでしまい、パニックに陥ることがあります。そうすると呼吸に精いっぱい声を出すこともできず、静かに溺れてしまいます。

溺水は乳幼児の不慮の事故で2番目に多いです。

水遊びをする時は、目を離さないように注意していただければと思います。

