



令和5年7月4日
大津市立皇子が丘保育園

梅雨明け間近になり、日ごとに暑さが増してきました。暑さで食欲がなくなる、疲れやすくなるなど不調が出やすくなります。疲れが溜まると、熱中症になったり病気にかかりやすくなります。『しっかり食べる』、『十分な睡眠をとる』など生活習慣を整え、夏を元気に乗り越えましょう。

<身体計測>

とんぼ組	4日(火)
みつばち組	6日(木)
かえる組	10日(月)
おけら組	11日(火)
あめんぼ組	13日(木)

<水あそび・プールあそびが始まります>

(気をつけてほしいポイント)

★必ず、朝に健康チェックをして、健康カードへの記入をお願いします。体調不良(熱、腹痛、下痢)、いつもと様子が違う(元気がない、食欲がない、顔色が悪い、機嫌が悪い)、皮膚がただれている、怪我をしているなどの症状がある場合は水あそび・プールあそびは無理せず、体調を整えましょう。

★虫刺されやあせもにより、皮膚の掻き傷がありますと、傷口から細菌が感染し、とびひになる恐れがあります。傷口を保護し、水あそびはひかえましょう。

※テープ類(絆創膏、ガーゼ、虫除けパッチ、ホクナリンテープなど)は貼ったままではプールに入れません。

★体調を整え、元気に水あそび・プールあそびを楽しみましょう!

<虫歯予防デーがありました>

6月6日に「虫歯予防デー」の集会がありました。各クラスに汚れた歯を放置すると虫歯になるということや、歯磨きの大切さについて話をしました。

6月7日からはとんぼ組・みつばち組で昼食後の歯磨きを始めています。歯みがきの仕方や磨き残しの多いところなどをわかりやすくパネルで知らせました。かえる組はぶくぶくうがいで虫歯を予防し、おけら組、あめんぼ組は食後にしっかりお茶を飲むことで口腔内を清潔に保ち、虫歯予防を行っています。

<園医さんから聞きました>

6月29日に歯科健診がありました。園医さんより、子どもが使用する歯磨き粉について、最近の大人用のペースト状歯磨き粉には研磨剤は入っていないものが多いが、無理に幼児期から使う必要はなく、フッ素入りの歯磨き粉を使えばよいこと、歯磨き粉は嫌がるなら必ずしも必要でないことを教えて頂きました。ご家庭での歯磨きの参考にしてみてください。



子どもは熱中症になりやすい!

WHY?

子どもは、大人と比べてまんなとこころが違います



水分補給の能力

子どもは適切なタイミングで水分を補給できないことがあります。



熱を発散する能力

発汗能力が未熟で、からだの中心部の体温(深部体温)が上がりやすいです。服装の調節も上手くできないことも。



地面からの高さ

晴れの日、150センチの高さで測った気温が約32度の時、50センチの高さでは35度を超えることも。地面に近い程暑いのです。



HOW TO?

大人が、子どもの代わりにできることは?



水分の管理をする

水分補給のタイミングは大人が管理を。のどの渇きを訴えられない小さい子どもなら、おしっこ回数や回数で脱水をチェック。



子どもの状態をしっかりチェック

- ①顔が赤い
 - ②汗を大量にかいている
- こんなときは要注意。すぐに涼しい場所へ。衣服も気候に合わせて選んであげてください。



長時間日なたに居るのは避ける

日よけつきのベビーカーでも照り返しの熱からは逃げられません。子どもを乗せたまま長時間日なたに置いておくのはNG。

