



ほけんだより 6月号



令和5年6月2日 みなみっこひろば 大津市立瀬田南保育園

真夏のような暑い日差しの日や、急に気温が下がって肌寒く感じる日があったりと、体調管理が難しく疲れやすい時期です。お子さんの体調の変化にもご注意いただき、いつもと違う様子があったり体調のすぐれないときには無理をせず、早めに十分な休息をとるようにしましょう。

*** 熱中症に注意～子どもは大人と比べてこんなところが違います～ ***

熱中症は、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたときなど、体温調節がうまく出来なくなってしまうときに起こります。急に気温や湿度が上がった時や、体調のすぐれない時は特に注意が必要です。

【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、体の中心部の体温(深部体温)が上がりやすいです。

【地面からの高さ】 晴れの日、150cmの高さで測った気温が約32℃の時、50cmの高さでは35℃を超えることもあります。地面に近いほど暑いのです。

『いっき飲み』で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？
体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

💡 ポイントは「のどが渇く前」

のどが渇いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渇く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



*** 6月4日～10日は、歯と口の健康週間です ***



むし歯にするぞ～！ ミュータンス菌は こんな子が大好き

食後に歯をみがいていない



快適で活動しやすいなか、
酸性の環境がいんだよね。

食べ物をよくかんでいない



だ液が少ないから、
洗い流されなくて「ヨッキー」

お菓子をよく食べる



大好きな糖分がいっぱい！
酸を出して歯を溶かすぞ～

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！