

5がつ ほけんだより



令和5（2023）年5月号 わかばこども園 稲垣陽子

子ども達は、少しずつ園の新しい生活に慣れてきたようです。保健室にもにぎやかに遊ぶ子ども達の歓声が聞こえてくるようになりました。

健康診断について

事前に健康状況調査票をお配りしていますので回答をお願いします。

- 内科健診 5月23日（火）4、5歳児クラス
5月26日（金）0～3歳児クラス
- 歯科健診 6月7日（水）全園児
- 尿検査 6月1日（木）3～5歳児クラス
- 視・聴力検査 5月22～26日 4、5歳児クラス

健診の結果については受診の必要がある方には個別でお知らせします。それ以外の方はノート（3歳児クラスは1ねんのあゆみ）でお知らせします。

内科健診・歯科健診当日に欠席予定の方はお時間が可能でしたら13時頃に登園いただき健診を受診ください。また、その旨を職員までお知らせください。

5月の保健行事

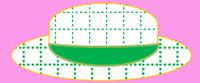
- 1～8日（月～月） 幼児身体測定
- 9～10日（火・水） 乳児身体測定
- 15～17日（月～水） ほけんの話
（健診については下記）

お世話になる園医の先生

お世話になる園医の先生

- 小児科医：高野 勉先生
- 歯科医：上り口 晃成先生
- 薬剤師：牧 浩義先生

日中は暑くなるが増えてきます — 今からできる熱中症対策



日中は暑くなる日が増え、早朝や夕暮れ時との気温差が大きい季節です。急な暑さに体温の調節が伴わず、熱中症になる危険性があります。今からできる対策をご紹介します。

服装の調整を

日中は半袖で過ごし、朝夕は上衣を着用するなどして服装調整をしましょう。また本格的な暑さが来る前に、外出時は帽子を被る習慣をつけておきましょう。

*園の引き出しの中の着替えも、季節に合わせたものへ随時交換・補充をよろしくお願いします。また、着替えが足りず保健室からの貸し出しを行う場合があります。ご家庭で洗濯をして2日以内に返却してください。

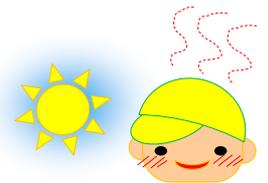


暑さに少しずつ慣れておこう

人間の体は、体温が上がると皮膚血管を広げて血流量を増やして体の表面から熱を逃がします。また汗をかいて気化熱で体温を下げます。こうして体温が上がり過ぎないように調節を行っています。

こうした体温調節の能力は1年中同じわけではありません。暑さに対しては、徐々に暑さに慣れることで2週間ほどかけて高まっていくそうです。これを暑熱順化といいます。急に気温が上がるこの時期は、暑熱順化が十分ではありません。そのため、熱中症になるリスクが高くなるといいます。

少し暑いかなと感じる日に短い散歩をしたり、しっかりとお湯につかって入浴したりするなど、少しずつ汗をかいておくと「暑熱順化」が進むそうです。



水分補給の際の注意点

人間の体は、不感蒸泄と言って、汗をかいている実感がなくとも体は常に少しずつ水分を失っています。特に今からの季節は不感蒸泄が増えがちです。水分補給は、不感蒸泄に合わせ少量ずつ補給しましょう。のどの渇きを感じる前からこまめに摂ることがポイントです。

また、スポーツドリンクやジュース（野菜ジュースも）、乳酸菌飲料などの摂り過ぎにご注意ください。これらは一見体に良さそうですが、糖類を多く含みます。1日の糖類の摂取目安量（1日25g以下）を超えやすくなるリスクがあります。ジュースやスポーツ飲料に含まれる糖類（特に液体に溶けた糖類やブドウ糖や果糖などの単糖類）は、吸収が早く血糖値の上がり下がりが激しいので注意しましょう。

スポーツドリンクは激しい運動の際に、ジュースはおやつの際に、など決めておきましょう。いずれも与え過ぎにご注意ください。

