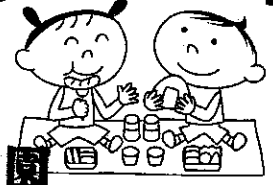


すくすくだより

明照保育園



爽やかな青空のもと、鯉のぼりが気持ち良さそうに泳いでいます。新年度がスタートし、早1か月がたちました。最初は泣けてしまったお子さんも少しずつ笑顔が増えてきたことでしょうね。

さて、5月は気候が良く外遊びには絶好の季節になります。ただし、この時期「熱中症予防」が必要になる季節でもあります。「えっ、もう？ 夏じゃないの?」と思われるかもしれませんが、人の体は5~6月の暑さを経験して、真夏を迎える頃に体が暑さに慣れていきます。5月~6月の急に気温が高くなる日は熱中症のリスクが一気に高くなるのです。熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができるので、予防対策のポイントをお伝えしたいと思います。

~元気に夏を乗り切るために~ 早めの熱中症対策!!

子どもの熱中症の特徴

大人より暑さに弱い

子どもは、体温調節機能が未発達です。特に汗をかき機能が未熟です。汗をかいたり、皮膚に血液を集めることで熱を放散させますが、うまく汗をかけないため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなり、熱中症が起こりやすくなります。

照り返しの影響を受けやすい

大人より身長が低いので、地面からの照り返しの影響を強く受けます。夏は地面から近いほど、気温が高くなり、大人と子どもの高さでは、2~3℃異なります。

自分では予防策が取れない

特に子どもは、自分で水分を補給したり、服を脱ぐなどの暑さ対策ができないため、熱中症への危険を高めます。また、遊びに熱中してしまい、暑いのを忘れてしまうため、お子さんの状態を十分に観察する必要があります。

どうする? 熱中症予防対策!

環境を整えよう

屋外では、日陰を選んで歩いたり、涼しい場所に避難しましょう。室内では、エアコンや扇風機を上手に利用し、エアコンなどが無い場合は、窓を開け風通しを良くしましょう。

服装を工夫しよう

服装は、汗を吸収しやすく通気性の良い素材のものを選びましょう。炎天下では、輻射熱を吸収する黒色系の素材は避けましょう。外では、日傘や帽子を使いましょう。

水分をしっかり補給しよう

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているため、こまめに水分を補給することが大切です。のどが渇く前に補給しましょう。汗と尿の量がいつもより少なくなったり、尿の色が濃くなったら要注意です。

暑さに備えた体を作ろう

体が暑さに慣れていないと熱中症を起こしやすくなります。適度に運動をし、汗をかき習慣を身につけておきましょう。(4~5月頃から準備するのが理想) 運動後に、タンパク質と炭水化物を多く含む食品を摂取するとより効果があります。

体調の悪い日は注意しよう

風邪をひいている・熱がある・下痢をしている等の症状は、もともと脱水症に陥りやすくなります。また、子ども・高齢者・基礎疾患がある人・肥満の人・薬を飲んでいる人も、体調が影響しやすいので、注意が必要です。

まわりが協力し、熱中症予防を呼びかけあうことが大切です!

5月の健診のお知らせ

- ★4か月児健診 (受付 9:00~10:30)
毎週火曜日: 12、19、26日
- ★1歳6か月児健診 (受付 12:50~14:00)
毎週水曜日: 13、30、27日
- ★3歳児健診 (受付 12:50~14:00)
毎週木曜日: 7、14、21、28日

場所: 保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいっぷ」内)
問合せ先: ☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。

林のつばゆき...

5月は、多くの園で健康診断や歯科検診を実施する時期になります。健康診断は、隠れている病気の発見・成長の確認・お子さんが自分の体や健康に関心を持つようになるなどの目的があります。それぞれの健診項目は意味があって行うものですので、この機会に「健康」について考えてみてほしいと思います。

新しい生活が始まって1か月が経ちました。少しずつ疲れが出始め、体調を崩す時期でもあります。お子さんは、言葉で上手に伝えることがまだできません。機嫌は? 顔色、表情は? 肌の状態は? おしっこやうんちは? 体の動きは? などなど毎朝、体調チェックをして、何か変化や異常が見られたら、適切に対応できるようにしていきましょうね。