



2022年4月28日  
ハレルヤ保育園

5月は、体が暑さに慣れていないので熱中症にご注意！です。登園前に水分補給をしっかりと。日中との寒暖差があるので登降園時には上着を活用し、園用には半袖や七分袖、薄い素材の長袖 T シャツの準備を多めにお願いします。5月は連休などでお出かけする機会が多くなると思います。お子様に合わせた無理のない計画で楽しい時間をお過ごし下さい。

### 尿検査

提出日 5月18日(水) 9:30までに提出  
予備日 20日(金) 9:30までに提出

検尿提出日の一週間前になりましたら、ご案内と容器を配布させていただきますので、よろしくお願ひします。採取の仕方が分からない方は、担任または看護師までお声かけください。

### 保育園での服装について

5月は、外で遊ぶには最も良い季節ですが、天気によっては気温が上下しやすく、朝晩と日中の気温差が大きいです。この時期は薄手の長袖・長ズボンなど、暑さにも寒さにも対応できる服装をお願いします。

新陳代謝が盛んな乳幼児期は、少しの動きでもたくさんの汗をかきます。汗をかいたり、遊びで汚れたときに着替えられるように、着替えの補充と点検をお願いします。

肌着のタンクトップは、肩を冷やしてしまうため、園では使用を禁止しております。(Tシャツ可)

また、飾りひもやフードが付いている洋服は遊具に引っかかるなど、思わぬ事故の原因になるかもしれませんので、園での着用は控えて下さい。



### 紫外線は5月からグンと増えます！

お出かけなど屋外で過ごす時には、帽子・UVクリーム・薄手の長袖・UVカット効果のある上着などを活用しましょう。

### 4月の感染症報告(4/1~4/28)

突発性発疹 1件

### 暑熱順化とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。体が暑さに慣れること(暑熱順化)について知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょ。

### 暑熱順化に有効な対策とは

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょ。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょ。

### 乳幼児の熱中症を防ぐポイント

#### 乳児、幼児は汗腺が未発達で体温調節がうまくできない

乳児や幼児は、大人より新陳代謝が活発で体温が高いのが特徴です。しかし大人と比べて、汗腺の発達が未熟なため、うまく体温調節をすることができません。炎天下の車の中など、体温よりも周囲の温度が高くなる場所では、短時間で体温が上昇し、生命に危険が及ぶこともあります。

#### 1 顔色や汗のかき方を十分に観察しましょ

子どもを観察したとき、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると推察できるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょ

#### 2 適切な飲水行動を学習させましょ

喉の渇きに応じて適度な飲水ができる能力を磨きましょ

#### 3 日頃から暑さに慣れさせましょ

日頃から適度に外遊びを奨励し、暑熱順化を促進させましょ