

5月



ほけんだより



2024年5月1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。

しよねつじゅんか

暑熱順化を知っていますか？



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。

1. 水分を多めにとろう

新陳代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすい体です。水分を多く含む食事や、定期的な水分補給を心がけましょ。

2. 熱や日ざしから守ろう

自律神経の働きが未熟で、放熱や発汗による体温調節がうまくできません。熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけたりさせましょ。

3. 地面の熱に気をつけよう

背が低かったり、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。子どもの高さの気温や湿度を気かけましょ。

4. 暑い環境に置き去りにしないようにしましょう

乳幼児は自分の力で移動することができないので、「寝ているから」「ちょっとの間だから」と放置することは危険です。特に、車内に置き去りにすることは絶対にやめましょ。

5. 室内あそびも油断しないようにしましょう

日差しがない屋内では大丈夫だろうと油断しがちです。屋外と同じ対策を意識ましょ。

6. 周りの大人が気かけよう

暑さや体の不調を、まだ自分の言葉で十分に訴えることができないため、服装や摂取するものによる暑さ調節がうまくできません。汗や体温、顔色や泣き方など赤ちゃん、子どもの様子を、まわりの大人が気かけましょ。

尿検査のお知らせ

提出日 5月22日（水）（朝9時までに提出）

予備日 29日（水）（朝9時までに提出）

検尿提出日の一週間前には、ご案内と容器を配布させていただきますので、よろしくお願いましょ。

生活リズムを整える散歩

散歩には体力づくりや基礎代謝の向上、体温調節などの役割があります。午前中の活動に集中できるようになり、午後の散歩は心地よい疲れや空腹感を促して、夕食をたくさん食べることや、早寝につながると言われています。また、さまざまな発見をしたり、生き物の名前や取り方を覚えたり、交通ルールや人に迷惑をかけないような行動を身につける機会にもなります。

お散歩には以下のような効果があります

- ・園外で季節や自然を感じる
- ・思い切り体を動かして遊ぶ
- ・気分転換をする
- ・地域の人や環境にふれあう
- ・交通ルールを理解する
- ・社会性を身につける



散歩の後はしっかり手洗い

散歩をすると、子どもたちはさまざまなものに触ります。そのため、散歩の後は石けんを使ってしっかりと手洗いを行っています。

4月の感染症報告（4/1～27）

プール熱 1件