



ほけんだより 6月号

おひさま岡町保育園 2024. 5. 31.

日差しが強く 湿度も高くなり、汗をかく時期になりました。この時期は、汗腺の働きが不十分で、熱中症にかかりやすい時期です。こまめに水分補給をすること、帽子をかぶることはもちろんですが、睡眠を十分にとり、しっかり朝ごはんを食べて、暑さを乗り越えられる身体づくりをしていきましょう。

熱中症

私たちの身体は血管を広げて身体の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させることで、熱の急激な上昇を防いでいます。熱中症は周りの温度に身体が対応できず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができないことが原因で起こります。

具体的な熱中症の症状は3段階に区分できます。熱中症は急速に進行し、重症化しますので、軽症の段階で早めに応急処置することが重要です。



I 度	軽症 現場での応急処置が必要	めまい・失神、筋肉痛 筋肉の硬直（こむら返り）、大量の汗
II 度	中等症 病院への搬送が必要	頭痛・気分の不快・嘔気・嘔吐、尿の量が少ない、力が入らない、身体がぐったりする
III 度	重症 入院・集中治療の必要	意識がなくなる、痙攣 歩けない、刺激への反応がおかしい、高体温（熱射病）

応急処置

- ・風通しの良い日陰や冷房のきいてる室内へ移動する。
- ・衣服をゆるめ、身体に常温の水をかけたり、濡れたタオルをあて扇ぎ、熱を放散させる。
- ・冷たい水を与え、汗が多い場合はスポーツドリンクや経口補水液などで塩分を補給する。
- ・自力で水分摂取できない場合や意識障害が見られる場合はすぐに病院に搬送する。

予防策

- ・暑さを避ける。
- ・服装を工夫する。
- ・こまめに水分を補給する。
- ・急に気温が高くなった日。
- ・汗をかく習慣を身につける。

園では園外保育時、塩分チャージや OS1 を適宜、補給しています。



5月の感染症

乳児：ウイルス性胃腸炎 5名 突発性発疹 2名 手足口病 1名
 コロナウイルス感染症 2名
 幼児：発熱での欠席が多数見られました。

6月4日は虫歯予防デー

なのはなぐみ

歯科検診をきっかけに給食後の歯みがきがはじまりました。保護者の方に名前を書いてもらった歯ブラシを手にブラッシングをしました。歯ブラシを嬉しそうに持って、「こんにちははもち」と「さよならもち」で磨いていました。これからみんなで歯を磨いていこうね。



シャワーが始まるその前に...

あじさいぐみ



プライベートゾーンについて話しました。自分の命...こことからだを守る為には、まずは自分が大切な存在であると実感する事が大切です。あじさい組にはみんなに共通して存在している「おへそ」を通じて、自分は愛されて守られて産まれてきたこと、自分の身体がなぜ大切かを伝えました。「髪引っ張ったり、叩いたりしたあかん」「トイレも覗いたらあかん」「裸やったら風邪ひく～」と子どもたちから口々に出てきました。プライベートゾーンだけでなく、全部が大切な自分。自分を守りながら着替える方法、自分を大切に洗う方法を伝えました。日々の着替えや自分の身体を洗う度に意識してもらえたらと思っています。

今後、パーソナルスペース（お互いが心地よい距離感）等についても話していく予定です。

ひまわりぐみ



こどもの絵を用いて実際に着替えのシュミレーションをしました。

6月の予定

- 3~7日 発育測定（全園児）
- 6日 13:00~眼科検診（幼児）

欠席された方は、1か月以内に囑託医の安藤眼科に検診を受けに行ってください。対象の方には別紙でご連絡致します。

