

てつなぎ

保健だより

はなやかな桜の景色から鮮やか緑葉へ季節が移り、日中の気温も上昇し、日差しの強さを感じる日が多くなりました。園庭で遊んでいる子ども達の元気な声が聞こえてきて、子どもの顔をのぞくと赤い顔で汗をかきながらも、ニコニコの良い笑顔を見せてくれます。これからますます暑さが厳しくなってきます。今月は熱中症についてです。



全園児健康診断のおしらせ



5月 24日(火) 13時00分～

園医の先生が全園児の健康診断をします。
年に2回の健康診断ですので、お休みをしないで受けられるように調整をお願いいたします。健康診断だけを受けに登園することもできますので、ご相談ください。



新しい環境になれてきましたか？



新年度が始まる時期は、新しい環境になることもあり、子どもは、大人と違って体調を崩しやすいものです。それは大人と違い、子どもの体の発達がまだまだ未熟だからです。また、お母さんの胎内でもらった免疫は生後半年くらいで少なくなり、病気にかかりやすくなります。いろいろな病気の免疫が獲得できていないためです。

まずは毎朝同じ時間に起きて、年齢ごとに必要な睡眠をとり、食事の時間を一定にすることが大切です。また、何らかの病気に感染した時は早めに休んで無理をさせないことも肝心です。風邪やウイルス感染症に、一つもかからず成人する人はいません。また、病気になるのは誰かに落ち度があるわけではないのです。子どもが健康に過ごすことはいろいろな病気を経験して得られることなのではと思います。



子どものマスク着用について

子どものマスク着用をめぐり厚生労働省は、正しく着用しているかよりも、子どもの体調変化に注意することや昼寝の際にはマスクを外すことなどを呼びかけています。オミクロン株では子どもへの感染も拡大し、発育状況などから無理なく着用できると判断される場合は、子どもについても可能な範囲で一時的にマスクの着用を推奨するという方針を示しています。

子どもは暑さや体の不調を、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、まわりの大人が気にかけてみましょう。

こんな症状がある時は注意しましょう



熱中症にならないために

熱や日ざしから守ろう

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う。

外で夢中になりすぎない

遊びに夢中になると、のどの渇きや気分の悪さなどの熱中症のサインに気づくのが遅くなります。子どもや特に乳幼児が遊びに夢中な場合には、大人が見守り休憩や水分補給をすすめてみましょう。

地面の熱に気を付けよう

背が低かったりベビーカーを利用したりなど、大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地面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にかけてみましょう

今月の様子 コロナの感染拡大もなく比較的みんな元気に過ごしていました。ですが、近隣の小中学校では新年度が始まりすぐに学級閉鎖をした所もあります。5才児からコロナのワクチン接種も出来るようになっていきますので、ご検討ください。GWが明けると気温も上昇してきます。まだ暑さに慣れていないと熱中症など体調を崩しやすいので注意しましょう。
(山崎)