



保健だより



社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園

月津こども園

R7年7月号

梅雨入りをし、日に日に気温も上がっていきます。湿度も高くムシムシとした不快さと同時に熱中症が心配な時期にもなってきました。気温の調整や水分補給に加え、食事や睡眠にもいつも以上の気をかけ、家族みんなで対策をとり楽しい夏を過ごせるといいですね。



暑い季節を乗り越えよう



年々、外での活動が難しい気温になる日数が増えてきています。R6年の全国の熱中症による搬送者数は過去最高と報告されています。今年に入り県内でも熱中症のニュースをよく耳にします、また今夏は平年よりも暑さが厳しい予報も出されています。そのため大和善隣館では熱中症に対する対策として

・環境省による「熱中症予防情報サイト」の情報

・黒球式熱中症指数計を用いた暑さ指数(WBGT)の実測値から日本スポーツ協会の「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」と照らし合わせ、外遊びの可否を判断しています。

その他にも

・テントや遮光シートを使用し、日陰の場所を増やす

・ミストシャワーの噴射し、空間の温度を下げる

を行い外遊びが可能である日には、少しでも熱中症のリスクを抑えながらプールや水遊びといった夏の遊びを楽しめるようにしています。

暑さ指数が高く外遊びが難しいと判断された場合、プール遊び・水遊びも中止とします。プールや水遊びをしていると水は冷たく、熱中症にはならないと思ってしまいがちですが、身体は水で冷やされるため汗が出ず身体の熱が外に放出されず、体温調節がうまくいかず熱中症になってしまうことがあるためです。そこから思わぬ事故につながってしまうこともあり、大事なお子さんの命を守るためにプール遊びは中止します。ご理解ください。



おねがい

水筒のお茶をお子さんが飲みやすい温度でたっぷりめにご準備をお願いいたします。20-30分に1回はお茶タイムを取って、十分な量を飲んでもらえるように声をかけています。内側から身体を冷やすためにも、冷えたお茶をお勧めします。



お勧めのメニュー、食材の例

具だくさんの
みそ汁・スープ



具材が色々
のった麺類



季節の野菜

季節の果物



ゆり組さんで

目の健康教室をしました



ゆり組で目の健康について一緒に考えてみました。スマホやゲームを目の近くで見ないことや、暗い中で本など見たりすることは目が疲れる原因になること、外で遊んだり山や木を見ることは目に優しい行動であることなどクイズ形式で話すと、みんな知っていることをいろいろお話してくれました。最後に視力検査の練習もしましたよ。

先日もお知らせさせていただきましたように、7月25日までの間で5.4.3才児は視力検査を行っています。お子さんにスムーズに検査を受けていただくためにもご自宅でも練習をしていただけますようご協力よろしくお願いたします。



春の歯科検診時にひまわり

組は園歯科医の中谷先生から、歯のお話と歯磨き指導をしていただきました。奥歯だけでなく前歯も虫歯になりやすいことも教えて頂きました。親子で気をつけていけるといいですね。



前日に全クラスへ歯科検診の説明に回りました

熱中症の予防には、十分な睡眠や普段の食事も大切になります。暑さや眠気のため食事が進まないこともありますが、熱中症を予防するためにも朝食はとても大事になります。1日を元気に過ごすために朝食は菓子パンと牛乳だけとかご飯とお茶だけではなく、そこにプラスして少し他の物も食べられるといいですね。水分が多いメニューだとのど越しもよく食べやすいです。特にみそ汁は野菜などの具を入れると、熱中症予防に必要な水分・塩分・その他の栄養も1度に摂ることが出来ますよ。季節の果物(スイカなど)も水分・ミネラルが豊富で朝食にピッタリではないでしょうか。