

5月のほけんだより

看護師 木間 雅子

新年度が始まって1カ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがあったと思います。しかし、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。ご家庭でも体調管理に気をつけましょう。

6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりですが、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。こまめな水分補給を忘れず、無理をしないようにしましょう。

暑熱順化は今のうち!

暑熱順化とは・・・熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」です。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵となります。

無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせるために

- 👉 シャワーだけでなく、湯船につかりましょう。
- 👉 汗をかくほどの運動を習慣にしましょう。
- 👉 汗をかく行動をしましょう。



29日(水)は全園児健康診断・30日(木)は歯科健診です

春・秋に実施される全園児健康診断は、子どもたちの健康状態を把握するための重要な健診です。

今年度から「ふたばこどもクリニック」宿谷先生になりました。

歯科健診(歯科健康診査)とは、歯の健康状態を調べることを目的として行われる検査です。環境や器材が歯科医院に比べて充実していないので、目的はスクリーニング(ふるいわけ)によって目で見て分かる範囲の問題を見つけることで、あくまでチェックのみになります。今年度も「こいぶち歯科医院」鯉淵先生です。

当日は、なるべくお休みしないようご協力をよろしくお願いいたします。



4月の欠席状況

- ・発熱 : 11名 ・用心 : 3名 ・受診 : 5名 ・風邪 : 5名
- ・体調不良(咳、鼻閉、頭痛、腹痛、嘔吐等) : 20名 ・ヒトメタニューモウイルス感染症 : 4名

※「登園届」の提出にご協力ありがとうございました。