



# 7月のほけんだより



令和5年7月発行  
五日市すみれこども園

コロナが5類になったことで、制限がなくなり、園には活気が戻ってきています。しかし、今度は熱中症の心配が出てくる季節に突入しています。子どもたちは暑さも気にせず元気いっぱい遊びます。水分も、自発的に飲める年齢ではありません。園では、喉が渇く前に水分補給するように声掛けを行っていきます。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを目指していきましょう。



## 《7月の健康目標》

- ★夏の遊びを元気に楽しむ
- ★暑さに負けない体づくりを行う



## 《6月の感染症情報》

- ・インフルエンザA型…16名
- ・RSウイルス…7名
- ・突発性発疹…1名
- ・溶連菌感染症…1名

## 《6月の保健教室》

ブログでも載せましたが、6月の保健教室ではプール前に知っておいてほしいことについて、お話ししました。安全についてはもちろんですが、早めの性教育も入れています。自分の身を守るためには、まず知ることが必要なので、いろんなことを話していきたいです。お家でもお話してみてくださいね。

## 水遊びを始めるにあたってのお願い

6月26日より、水遊び・プールが始まっています。安全かつ健康的なプール遊びにするために、何点かお願いがあります。プールのある日は、以下の5点を親子で確認してください。

### 《プールの朝に確認すること》

- ① 体調が悪くないか
- ② プールカードを記入したか
- ③ 朝ご飯を食べたか
- ④ トイレ（便）を済ませたか
- ⑤ 爪が長くないか



※風邪薬などを服用している間は、基本的にプール遊びは中止にしてあげてください。体調が悪いのに無理してプールをさせるのではなく、プールを楽しくするために、少し休んで症状を早く改善させてあげただけだと助かります。

## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

### 子どもの熱中症を防ぐポイント

- 顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう
- 適切な飲水行動を学習させましょう
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう
- 日頃から暑さに慣れさせましょう
- 屋外では帽子をかぶせましょう

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります  
特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### 《熱中症予防情報》

環境省では、熱中症を未然に防止するため、「環境省熱中症予防情報サイト」で各地の暑さ指数(WBGT)の実況値・予測値等の情報提供を行っています。一度検索してみてくださいね!

☆環境省熱中症予防情報サイト (<http://www.wbgt.env.go.jp/>)

