

5月 ほけんだより



2023年4月28日
ハレルヤ保育園

5月は、体が暑さに慣れていないので熱中症にご注意！です。登園前に水分補給をしっかりと。日中との寒暖差があるので登降園時には上着を活用し、園用には 半袖や七分袖、薄い素材の長袖 T シャツの準備を多めにお願いします。

しよねつじゅんか

暑熱順化を知っていますか？

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。体が暑さに慣れること（暑熱順化）について知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょ。

暑熱順化に有効な対策とは

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょ。

暑熱順化には個人差もありますが、数日から 2 週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょ。

乳幼児の熱中症を防ぐポイント

乳幼児汗腺が未発達で体温調節がうまくできない乳児や幼児は、大人より新陳代謝が活発で体温が高いのが特徴です。しかし大人と比べて、汗腺の発達が未熟なため、うまく体温調節をすることができません。炎天下の車の中など、体温よりも周囲の温度が高くなる場所では、短時間で体温が上昇し、生命に危険が及ぶこともあります。

1 顔色や汗のかき方を十分に観察しましょ

子どもを観察したとき、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると推察できるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょ。

2 適切な飲水行動を学習させましょ

喉の渇きにに応じて適度な飲水ができる能力を磨きましょ。3 日頃から暑さに慣れさせましょ。

日頃から適度に外遊びを奨励し、暑熱順化を促進させましょ。

幼児期から育みたい言葉の使い方

幼児期は言葉で自分の気持ちを表現したり、人と言葉で伝え合ったりするなど、さまざまな体験を通して、言葉を豊かにする時期です。いろいろとたくさん話しかけてください。

人との関わりの中で身につく言葉

子どもはおとなの言葉をまねしたり、遊びの中に取り込んだりして、言葉を使うようになります。言葉のやり取りを重ねることで、子どもたちは自分の気持ちを伝えようとします。そして、相手が、言葉で答えることを通して、言葉の使い方を身につけていきます。

子どもの言葉に耳を傾けて、言葉を返すことが大切です。



どんな時につかうことば

しらないことばはあるのかな？

おはよう あさの あいさつ	だいじょうぶ？ お友だちがころんだとき
ありがとう おれいのことば	おやすみなさい ねるまえのあいさつ
やめて いやなことをされたとき	ごめんね あやまるとき
いただきます たべる まえの あいさつ	いっしょにあそぼう おともだちとあそびたいとき

「いいよ」も「いや」も子どもの大切な気持ち

幼児期の子どもの、おもちゃを貸してといわれて「いや」と断ることがあります。子どもはいつも遊んでいるおもちゃを自分のものと感じるので、これは当たり前のことです。無理に「いいよっていいおね」などというと、子どもは気持ちを認めてもらえなかったと感じることがあります。まずは「まだ使っているんだね」などと受け入れる言葉をかけ、その後「仲良く遊ぶにはどうしたらいい？」と話してみましょ。子どもは気持ちを受け入れてもらう経験を通じて、自分と他者の気持ちの違いに気づき、少しずつ歩み寄れるようになります。（少年写真新聞ほけんニュースより）

4月の感染症報告 溶連菌感染症 1名