



気持ちのよい季節になり、外遊びもどんどん増えてきています。急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと気温の変化が大きくなっています。

朝に家を出る時の服装では暑すぎたり、反対に寒かったり…調整が難しい時期です。

「暑かったらぬいでね」、「おきがえに半そでがあるから着替えてね」と、おうちの方の朝の声かけが、気温にあった服装を考えるきっかけにもなっていますね！

また、外遊びでのすり傷も増えてきますので、できるだけ膝を守ることができる服装だと転んだ時も安心です。



健康診断が おわりました



今年度の健康診断が終わりました。

お医者さんを前にした健診は心配や不安なども多く、泣いてしまう場面もありましたが、事前に練習したり、おうちでも健康診断について声かけをいただいたようで、回を追うごとに上手に受けられるようになっていて「ありがとうございました」の声もどんどん増えていました！

最後の歯科検診では、一人も涙が流れることなく、歯科の黒田先生にも「上手にできるねー」と褒められていました。

結果は受診のおすすめがあった場合に配布しました（歯科については全員配布）。

また、健康診断の結果をまとめた「からだっていいな」も配布します。

気になること、疑問に思うことなどありましたら、お気軽に声をかけてください。



ペットボトル 安心できない!?



夏の水分補給は大切です。お出かけ先などではペットボトルでの水分補給をする場面も多いのではないのでしょうか？どのくらいで飲み切っていますか？直接、口をつけて飲んだペットボトル飲料を放置すると細菌が増殖することがあります。

飲み始めたペットボトル飲料、中身にもよりますが、24時間放置した時の菌が増殖しやすいのは、「緑茶」「麦茶」「スポーツドリンク」「ミルクコーヒー」「100%オレンジジュース」のうちどれだと思いますか？（宇都宮市衛生環境試験所実験から）

一番は、きっと皆さんの予想通り！「ミルクコーヒー」です。飲んだ直後の細菌数は1000個/1ml、24時間後には930万個、そしてなんと48時間後には3億個にもなり、細菌の好きな糖分とたんぱく質を栄養としてどんどん増えます。

では2番目はどれでしょう？

なんと！「麦茶」です。麦茶でも24時間後には9,100個、48時間後には30,000個になります。同じお茶でも「緑茶は」カテキンの作用により増殖が抑えられ、「スポーツドリンク」や「100%ジュース」では酸性が強いため増殖が抑えられるようです。

いずれにしても、保管している状況や温度、湿度にもよりますが、飲みかけのペットボトルは適切に保管し、早めに飲み切ることが大切です。



緑茶



麦茶



スポーツ飲料



ミルクコーヒー



100%オレンジジュース

今年も気をつけたい「熱中症」

涼しい6月かと思っていたら、やっぱり今年も気温がどんどん高くなってきましたね…。幼稚園では先月から「スポットクーラー」が各お部屋に設置され、気温をみながら使用しています。

暑さの感じ方は、人によって違いますので、その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響し、同じ状況でも「熱中症」にかかりやすくなることもあります。寝不足や疲れがたまっている時などには特に注意が必要です。



熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

④ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませ。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

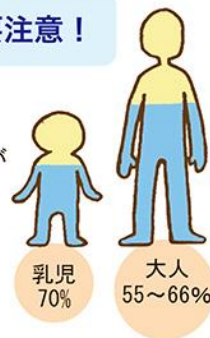
脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる