

# ほけんだより

北海道教育大学附属函館幼稚園 令和5年度 第4号

7月 保健目標

★なつをげんきに  
にすごそう



気持ちのよい季節になり、外遊びも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がけが、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。

クラスで事前に練習したり、おうちでも健康診断についてお話いただいたおかげで、回を追うごとに上手に受けられるようになりました。数回の健診でも子ども達の成長には驚きと感動でした！はな組さんでは、「なにされるのかな…(+ +)」と不安で会場までの移動もドキドキでしたが、最後は「いたくないってしているよ～」と余裕の言葉も！つき組さんは前のことを思い出しながら、大きなお口をあげ、検査の受け方もしっかりできていました！「こわい」気持ちを超えた自信を感じました！ゆき組さんは体の中のことやどうしてこの検査をするのかを知り、堂々と自信もって健診を受け、「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！

今年は「げんきげっとカード」で毎回シールを集めゴールまでできました！見通しを持ち、一つ一つの健診を終えたことをシールで振り返りながら「元気な体」と、できた！という「自信」をゲットできましたね！

結果は健診後すぐにおすすめがあった場合のみ個別に配布しました（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、通院などで治療した場合は、お知らせください。



高熱に注意！ 夏かぜ

夏に流行しやすいウイルスは、冬とは違い「高温多湿」を好むタイプです。

主なものでは「ヘルパンギーナ」「アデノウイルス(プール熱)」などがあります。全道的にもこれに加え幼児ではRSウイルスなどの感染症が増えているようです。これまでの感染症予防で流行していない感染症が流行しているようです。どの感染症でも高熱が続く場合は受診し、お医者さんの指示を仰ぎましょう。

## ゆきぐみ 保護者の皆様へ

7月20日～21日の宿泊保育に向け、保健調査票を配布します（4日保護者懇談会にて）必要事項を記入し、ご提出ください。また、宿泊時のお薬についてなど気になることがあればお気軽に声をかけてください。



## 熱中症はどうして起こる？

### 体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。



### 熱中症の危険があるとき

#### 気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

#### 湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

#### 水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

#### 急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

軽いめまいや頭痛は熱中症のサイン。子ども達は症状を表現できないため、動きがとまりボーっとしていたら声をかけてみましょう。また、寝不足ではないのにしきりにあくびをしたり、大量に汗を書いている場合も要注意です。

## 予防のポイント



- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間にならないよう注意しましょう。
- 30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩までかくれる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。

## 水分補給 (Q&A)

### ●いつ飲ませればいいのか？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

### ●どのくらいの量がよい？

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。(1日では、体重×90~100mlが目安です)

### ●何を飲ませればよい？

病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。おう吐など大量の水分や汗をかいた時は経口補水液が役立ちます。



子どもが「のどがかわいた！」という時には、かなりの水分が失われています。水分の補給は定期的に行いましょう。