

2024年5月10日



スマイリーハウス保育園

すがすがしい風が吹き、若葉の美しい季節となりました。こどもたちは、ポカポカの陽気の中、戸外で身体をたくさん動かし、好きな遊びを十分に楽しんでいます。この時期は、気温の差から体調を崩したり、新しい生活で気を張っていた子どもたちの疲れが出る頃です。ご家庭と連携を取りながら、お子さんの様子にも気を配っていききたいと思います

春に注意したい心と身体の健康

GWは、ご家族のリフレッシュのチャンスですが、楽しすぎて疲れを残してしまうこともあります。

GW明け、生活リズムの乱れから、情緒不安定になることもあります。



4月からの環境の変化、季節の変わり目で、疲れが出て体調を崩しやすいです。

新しい環境にも慣れ、少しずつ緊張が取れて、開放的になってくる時期。
転んだり、ぶつかったりの事故が多くなります。

- 心も身体も不安定になる事もあります。普段からの健康チェックをしっかりとしましょう。
- 体調のすぐれない時は無理をせずにお休みしましょう。
- お子さんの言葉にも耳をかたむけてあげましょう。(だるい、痛い、疲れたなど)
- スキンシップを取りながら、園の話の聞いたり、頑張ったことを褒めてあげましょう。
- お子さんの事で心配な事、気になる事などありましたら、園にご相談ください。



看護師より

中旬以降、体調を崩してお休みされるお子さんもおりましたが、全体的に見ると元気に登園して、お友だちや保育者と思いきり遊ぶことができています。

気候の変化もあり、疲れも出やすい時期に入り、体調を崩しやすくなります。「いつもと違う」「気になる」症状がある場合は、登園の際、職員までお声がけください。

5月の保健行事

身体計測

5月16日(木)



5月は体が暑さに慣れていないので、「**熱中症**」に注意が必要です。

暑さに負けない体づくりをしましょう！

『**暑熱順化（しょねつじゅんか）**』を知っていますか？

『暑熱順化』 = 体を暑さに順応させる事。

暑熱順化していない（暑さになれていない）体

- ・少ないべたべたの汗をかく
- ・体温が上がりやすい（熱を発散しにくい）
- ・水分補給で回復しにくい

→熱中症にかかりやすい

暑熱順化している（暑さになれている）体

- ・さらさらの汗でしっかり汗をかける
- ・体温が上がりにくい（熱が発散しやすい）
- ・水分補給で回復しやすい

→熱中症にかかりにくい



本格的に暑くなる前に、身体を暑さに慣れさせることが重要です！

『**暑熱順化**』に有効な対策は？

暑熱順化には、数日～2週間程度かかります（個人差があります）

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。

〈汗をかく方法〉

- ☆体が汗ばむ程度に無理のない範囲で遊んだり、運動をする
- ☆湯舟に浸かっての入浴



せっかく一度、暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると効果はなくなってしまいます。

毎日少し汗をかくことを心掛け、クーラーの過度の利用（低すぎる設定温度や長時間の使用）や、シャワーだけの入浴には注意しましょう。

おらせ

病児・病後児保育室「チャイルド・ケアセンター」利用時の助成金手続きについて

助成金の手続きの際、病院で受け取った「医師連絡票」の文書代が記載された領収書が必要です。

助成金の手続きには、「医師連絡票」の文書代が記載されているものを持参してください。

※明細書での助成金手続きは行えません。ご了承下さい。