

2024年5月10日



スプリングハウス保育園

すがすがしい風が吹き、若葉の美しい季節となりました。園庭からは、子どもたちの大きく元気な声が聞こえてきます。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、季節の変わりめで、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。

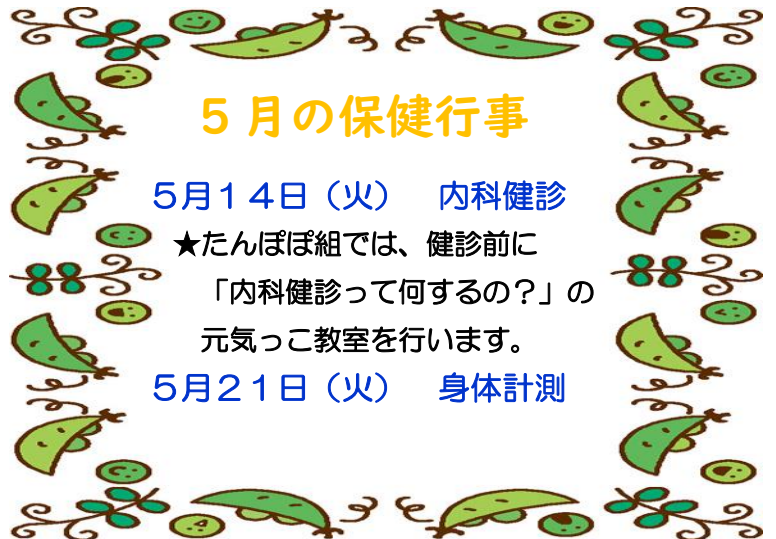
- 心も身体も不安定になる事もあります。普段からの健康チェックをしっかりとしましょう。
- 体調のすぐれない時は無理をせずにお休みしましょう。
- お子さんの言葉にも耳をかたむけてあげましょう。(だるい、痛い、疲れたなど)
- スキンシップを取りながら、園の話の聞いたり、頑張ったことを褒めてあげましょう。
- お子さんの事で心配な事、気になる事などありましたら、園にご相談ください。



### 看護師より

近隣園では、例年に比べ、発熱や風邪でお休みするお子さんが多かったようです。本園ではRS ウィルス感染症で休まれるお子さんが数名おられました。

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、担任又は看護師にご相談ください。



## 5月の保健行事

5月14日(火) 内科健診

★たんぽぽ組では、健診前に「内科健診って何するの?」の元気っこ教室を行います。

5月21日(火) 身体計測

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**

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
- ☆湯舟に浸かったの入浴



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。