



梅雨といっても急に熱い日が続き、梅雨明けもまもなくです。子どもたちの体調管理に気をつけながら、今月も楽しく過ごしていきたいと思えます。



戸外遊びについて



園でも、黒球式熱中症指数計による実測、熱中症予防サイト情報等、『暑さ指数』または『気温』により、戸外遊びの判断をしています。晴れていても、暑すぎると外遊びができない場合がありますことをご理解ください。**※園では熱中症警戒アラート発表、気温 35℃以上、暑さ指数 31 以上のいずれかに該当で戸外遊び中止します。玄関のほけんよりお知らせに暑さ指数を掲示しています。**

運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	嚴重警戒 激しい運動は中止	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒 積極的に休憩	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25	注意 積極的に水分補給	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 適宜水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

出典：環境省「熱中症予防情報サイト」

2024年05月07日更新

2022年04月11日公開

小児科健診のお知らせ

7月18日(金)

0、2歳児クラス、そらのおうち

後日、コドモンで園医への質問アンケートを
配信しますので、ご協力をお願いします。



身体測定

<0歳> 7日(月)
<1歳> 3日(木)
<2歳> 1日(火)
<うみ> }
<もり> } 1日(火)
<そら> }

*測定日にお休みしても
後日に測定します



6月感染症情報

- 溶連菌感染症 5名
- 伝染性紅斑(りんご病) 1名



暑い日でも肌着を!

肌着には、体温調整を助けることと、皮膚を清潔に保つことです。衣類を直接身に着けるよりも、肌着を一枚着たほうが快適かつ衛生的に過ごすことができます。体のサイズに合ったもの(大きすぎず、小さすぎず)のご用意をお願いします。



のどが渴いてなくても水分摂取は必要

子どもは、体が水を必要としていることを感じる、脳の口渴中枢(こうかつちゅうすう)や水分調整をする腎臓の機能が未熟であることなどから、自覚的に喉が渴いたと感じないことがよくあります。

- 熱中症予防に欠かせない水分補給
暑い季節の熱中症の予防には、電解質(ナトリウム、カリウム、マグネシウムなどのミネラル)が含まれる水分の摂取が重要です。その他、十分な睡眠時間をとる、しっかりと朝ごはんを食べることも欠かせません。

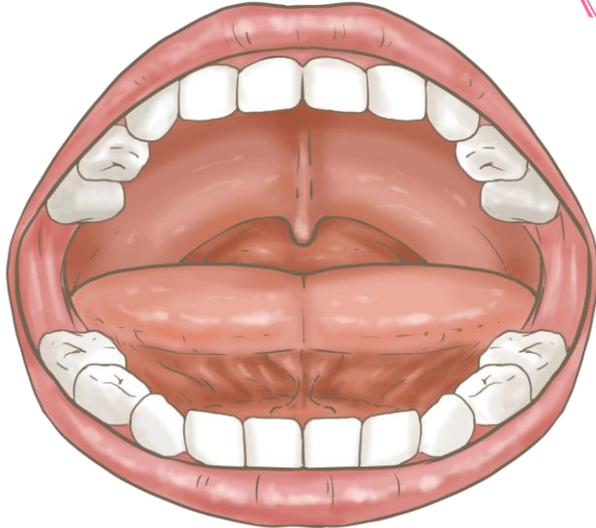
早寝 早起き 朝ごはん??





◆6月のテーマは “歯を大切にしよう！”

・口の役割、動物にも歯ってある？、子どもの歯、大人の歯何本？
むし歯って？ 噛む力



《1週目》 口の役割

- ・食べる
- ・しゃべる
- ・口の中には何がある？
ペロ(舌)で味がわかる
歯がある
- ・唇はどうして赤い？

《3週目》 大人の歯は何本？

- ・子どもの歯より大人の歯は多い
- ・人は1回歯が生え変わる
- ・サメの歯知ってる？

《2週目》 歯は何本？

- ・子どもの歯(乳歯)は何本？
- ・動物にも歯はある？何本？

暑さ指数【WBGT】	気温	危険度	きをつけること
31以上	35℃以上	危険 	そとであそべない！
28～31	31～35℃	厳重警戒 	10～20分おきにやすんでおちゃをのもう！ みずあそび○ おさんぽ×
25～28	28～31℃	警戒 	こまめにやすんでおちゃをのもう！ 30分したらやすんで！
21～25	24～28℃	注意 	こまめにやすんでおちゃをのもう！ ずっとはしてないでね
21未満	24℃未満	ほぼ安全 	おもいっきりあそんでだいじょうぶ！ でもこまめにやすんでおちゃをのもう！

※《4週目》 急に気温が上昇したため予定変更

熱中症の話

- ・熱中症の症状は？
- ・熱中症にならないため
- ・暑い日の外で遊ぶ時の約束



◆7月のテーマ

“暑さに注意！”

- ・汗とは？ 汗をかいたらどうする？
暑さからからだを守るために

