

# ほけんだより

R03-8月号 no.250

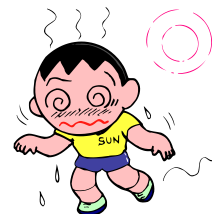
## — ふたたびコロナの夏 —

今年の夏は各地で大雨が降り、大きな災害をもたらしました。暑さもきびしく命の危険をとまなうような暑さが続いています。それに加えて昨年からの新型コロナウイルスの流行が続き、生活様式の変化からこの暑さをやりすごすには困難が増えています。おとなでも大変な状況ですが、自分を守る力が弱い子どもたちにどうか十分な配慮をおねがいします。



### ねっちゅうしょう しょうしょう たいさく 熱中症の症状と対策

感染予防にマスクを着けていると、口元が湿っているので喉が渇いていないと勘違いしがちになります。またマスクを着けていることでサツと飲みにくいですね。脱水ぎみですと熱中症になりやすいので気をつけましょう。

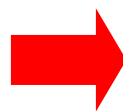


#### ○症 状

1. 体がだるい、力が入らない、立っているだけで疲れる
2. 気分が悪く、吐き気がする
3. やる気がおこらない。ボーッとする
4. 周りの人の声が聞こえにくくなる
5. 頭痛がする、目がまわる

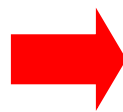
#### ※自分で症状を訴えられない乳児さんは！

- ・ぐったりして元気がなく、顔色がわるい
- ・不機嫌、体温が高い
- ・唇がカサカサしていたり、肌にうるおいがない
- ・おしっこが5～6時間できていない



思い当たることがあったら、すぐに涼しい場所で休み、水分を摂りましょう！

- ・自分で水分を摂ることができない
- ・呼びかけに返答がない
- ・体温が40℃を超えている
- ・けいれんをおこしている



すぐに医療機関へ

#### ○対 策

1. 睡眠をしっかりとり、摂る
2. 朝、昼、夕と食事をきちんと摂る
3. 帽子をかぶって外へ出る
4. 水筒（麦茶）などを持って、いつでも水分が摂れるようにする



### よる 夜更かししていませんか

日本の子どもたちの「夜更かし」は「異常」といわれているようです。欧米では夜10時過ぎまで起きている3歳児は約1～2割、日本では3～5割にのぼるそうです。当園でも連絡帳の就寝の時間をみると10時以降はざらで、9時前のほうが少数です。他国に比べ、日本は夜型の生活にだんだんとシフトしてきているようです。夜更かしをすると朝、眠たくてあまり朝食がとれません。登園してもなかなか活動モードに切り替えられず、集中力も低くなります。子どもの夜の睡眠はからだの成長のためには重要です。翌日に活動するにはかせないものです。眠る環境を整え、十分な睡眠がとれるよう工夫しましょう。



### しこう そだ 歯垢の染め出しをしました

年長クラスで磨き残しを調べました。ほとんどのお子さんの歯に歯みがき剤のピンク（着色料）が多く付着し、鏡を見て、どういうところが磨けてないか確認しながら再度磨きました。歯の汚れを落とすには細かくブラシを動かすことが必要ですが、手の細かい運動の発達途中である幼児さんではまだまだ難しいようです。細かく動かせるようになるまではおうちの方の仕上げ磨きが重要となります。特に就寝前はしっかり磨いてあげてください。



※8月の歯みがきカレンダーをくべります。しっかりみがいてね。