



ほけんだより



2025年7月31日

ミアヘルサ保育園

ゆらりん高輪

看護師 徳田

本格的な夏になり暑さが厳しい季節になりました。園内では、熱中症対策として暑くなってきた6月頃から暑さ指数計を用いて外の気温・湿度・暑さ指数を計測し散歩や外での活動が可能か判断しています。園では暑さ指数に基づいて日陰で水遊びやプール活動を行うなど工夫をしています。暑さ対策をしながら夏を楽しみましょう。

暑さに負けない体をつくろう！

生活リズムが崩れていたり、特に夜の就寝時間が遅くなっていると夏バテや熱中症になりやすい傾向があります。生活リズムを整え、睡眠不足や栄養不足にならないように気を付けていきましょう。

①朝食をしっかり食べて生活リズムを整える

夏は食欲が落ちたり、予定があったりと生活リズムが狂いがちです。

決まった時間に起きる、ごはんを食べる、しっかり睡眠をとることで夏バテ予防に繋がります。



②適度な外遊びで夏の暑さに体を慣らそう

適度に身体を動かし汗をかくと、暑さに慣れるようにしておくと、暑さに対して汗をかきやすい体になります。汗は、体内の熱を放出し体を冷ましてくれます。



③水分補給は早めにしましょう。

子どもは汗をかきやすく、喉が渴いたという感覚を感じにくいです。こまめに水分補給を行いましょう。糖分が多い飲料水は、空腹感を感じにくく食事に影響するため飲む時間や量を調整しましょう。



④エアコンや扇風機を上手に使う

高温・多湿の条件が揃えば室内でも熱中症は起こります。ただ冷やしすぎには要注意！設定温度は高めに設定し扇風機などで空気の循環させていきましょう。



【危険】 エアコンをつけていても、車の中は気温が高くなりやすく注意が必要です。

こまめに水分補給をしたり日除けなどを使用しましょう。

※車中に子どもを一人にするのは絶対に避けましょう！



プライベートゾーンを大切にしよう！！

プライベートゾーンとは、「人に見せても触らせてもいけない自分だけの大切な場所」という意味で、子どもの時からその意識を育てていくことが大切だと言われています。

子どもたちには分かりやすいよう、「肌着（水着）を着た時に隠れる場所＋口」と伝えていきます。

プールや水遊びで着替える機会が増えてきた為、幼児クラスでは今月にプライベートゾーンのお話をする予定です。プライベートゾーンは「命」と関係が深い大切な場所で、口は食べ物を取り込むところ、おしっこやうんちを出すところは体にいらぬものを出すところだから大切な場所と話しています。

命とつながる大切な場所なので、人に見せたり触らせてはいけないし、人のプライベートゾーンを見たり触ったりしてもいけないということ。また、生活の中では、着替える時に裸でいる時間を少なくする為、「シャツを脱いだらシャツを着る。ズボン脱いだらズボンをはく」ように声をかけています。

プライベートゾーンの大切さを小さい頃から聞いて

育った子どもは、自分自身を大切にしていこうです。

「大切な部分を含め自分自身と周りの人たちも大切にできる」ように少しずつ伝えていきたいと思っています。



夏のやけどについて

夏のやけどといえば、花火やバーベキューが思い浮かぶますが、太陽が照りつけるアスファルトの地面や金属製のものは非常に高温になります。子どもの皮膚は薄いので、歩道で転んでやけどしたり、公園のすべり台に触れてやけどすることもあります。

また自転車や車中のチャイルドシート、その金属部分等でやけどしてしまうというケースも多いそうです。

いずれもそばにいるおとなが触って確かめることをお勧めします。熱いものに触れてしまった時は、とにかく流水で冷やし、患部が酷い時は受診するようにしましょう。



保健行事予定

<健康診断>

◎0・1歳児：4日（月） 14：30～

◎0・2歳児：18日（月） 14：30～

<身体測定>

◎0歳児：8日（金） ◎1歳児：7日（木）

◎2歳児：6日（水） ◎3歳児：5日（火）

◎4・5歳児：4日（月）

