



ほけんだより

令和6年8月21日発行
神川幼稚園 No. 6

夏休みは、家族で楽しく過ごせましたか？今年は、感染症や熱中症予防などをしながら、出かける機会もあったのではないのでしょうか。いよいよ2学期、生活リズムを整え、元気に幼稚園生活が送れるといいですね。残暑が厳しいので、しっかり朝食を食べて登園できるようにお願いします。園でも熱中症や体調の変化に配慮しながら活動を進めていきたいと思ひます。

生活リズムを見直そう

長期の休みなどで、生活リズムは乱れていませんか？夜寝る時間が遅かったり時間に追われたりすると、自律神経が不安定になり、心身共に調和がとれなくなります。生活リズムを整え、大人も子どもも健康に過ごせるようにしましょう。

早寝・早起き

水で洗顔

家族で朝食

食後の歯磨き

余裕をもって排便

園に行く用意

気をつけよう！熱中症

夏の強い日ざしや、高温多湿の気候は、子供の体に大きな負担がかかります。なかでも心配なのが、熱中症。周囲の大人が正しい知識を身につけて、しっかり予防し、安全に楽しく過ごせるようにしていきましょう。

どうして起こるの？
熱中症

汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温 32℃以上、湿度 60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで戸外にいと発症しやすいといわれます。さらに子供は、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。

熱中症になると、発熱・頭痛・吐き気・息苦しさ、さらに脱力感・眠気・耳鳴りなどの症状が現れます。ひどくなるとけいれんや意識を失うなどの重い症状になることもあります。「熱中症？」と思ったら日陰や、エアコンのきいた涼しい部屋に移動し、衣類を緩め、首の後ろや手足を冷やしましょう。経口補水液など、塩分の入った水分をしっかり補給しましょう。

※こまめに水分を補給し注意しましょう。

2学期の予定

8月27日（火） 身体測定

9月1日は防災の日

近頃、自然災害が増えています。非常用品は備えていますか？もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

