

ほけんだより

令和4年8月23日発行
神川幼稚園 No. 5

夏休みは、家族で楽しくすごせましたか？今年は新型コロナウイルス感染症予防対策や熱中症予防などで、家庭で過ごすことも多かったでしょう。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。手足口病、RSウイルス、などの感染症も増えているようです。運動会の練習も少しずつはじまりますので、しっかり朝食を食べて登園できるようにお願いします。

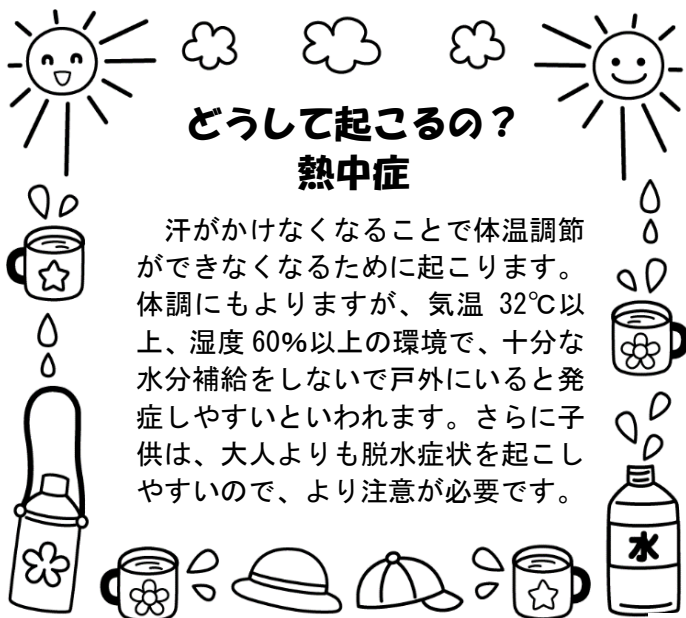
生活リズムを見直そう

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。



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、クーラー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と補給しましょう。

※マスク着用時は喉が渇きにくい為、戸外ではマスクをはずす、こまめに水分を補給し注意しましょう。



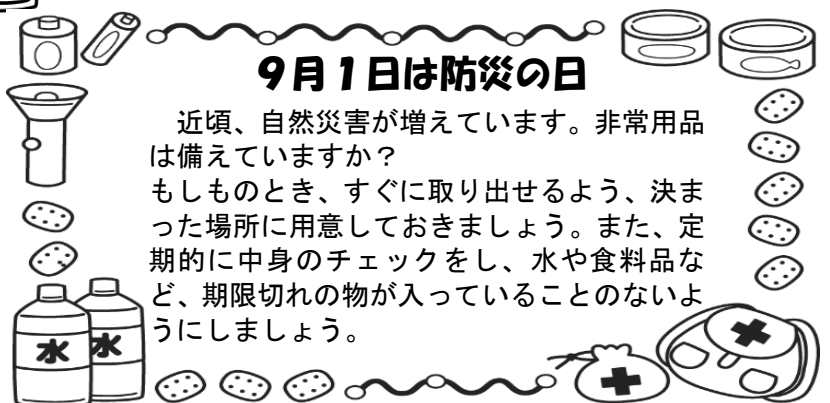
2学期の予定

8月24日(水)	5歳児	身体測定
8月25日(木)	4歳児	身体測定
8月26日(金)	3歳児	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。



日頃より新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にご協力いただきましてありがとうございます。子供たちの健康、安全の確保を最優先に考え、感染拡大防止の徹底に取り組んでいきたいと思っておりますので、ご協力をお願いします。

幼稚園での取り組み



- * 子供たちへの細めな健康観察及び手洗い、うがい、手指のアルコール消毒をします。
- * クラス内の換気を行います。(常時)
- * クラスでの歌は、マスク着用とします。
- * 屋外では、マスクを外して間隔をとって遊びます。
- * 子供たち降園後、各クラスの室内の棚、机、イス、出入り口、おもちゃの消毒、バス車内の消毒を行います。
- * 手ふきタオル(3歳児)は、タオル掛けの間隔をあけて接触のないようにかけます。
- * コップは集めず、使用する時にカバンより出し入れを行います。
- * うがいの時は、かがんで静かに水分を吐き出します。
- * 昼食時は、話をしないで(黙食)食事をします。同じ机の子供との間にはポリカーボネート板を設置しています。

ご家庭へのお願い



- * 毎日マスクを着用し登園してください。**不織布マスク**をおすすめします。汚れたり、濡れたりしてしまった時などマスクの予備があると助かります。**名前**の記入もお願いします。
- * 検温し、健康観察カードの記入をお願いします。
- * 発熱、咳、くしゃみ、全身痛、下痢などいつもと違う様子の時は無理せず、自宅での休養をお願いします。
- * 風邪等の症状により薬を飲んでいるお子さんは、処方された薬が飲み終わるまで自宅で過ごしましょう。
- * 幼稚園にて37.5℃の発熱時にはお迎えをお願いします。
- * 昼食時・おやつ時はマスクをはずします。カバンの中にマスクを入れる袋(名前を書いて)を入れておいてください。<ジップロック、ビニール袋、布袋など>
- * コップ、歯ブラシは毎日持ち帰ります。(家庭で洗い、次の日に持たせてください。)
- * 4歳・5歳児は手ふきタオルを使わず、ハンカチでの対応をお願いします。
- * 発熱した時は、熱が下がってから24時間様子をみてから登園していただけるようお願いします。また、家族や兄弟姉妹に発熱や咳などの風邪の症状がある場合には登園を控えるようお願いします。