



ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和6年 6月号

夏が来る前でも熱中症になるの？



熱中症は、夏の暑い時期だけでなく、気温が上がり始める時期にも危険性があります。梅雨の時期はジメジメと湿度が高くなり、からだ暑さに慣れていないことから熱中症になりやすく注意が必要です。子どもは大人に比べて熱中症になりやすいため、予防と対処についてまとめました。

【 子どもが熱中症になりやすい理由 】

大人より暑さに弱い！



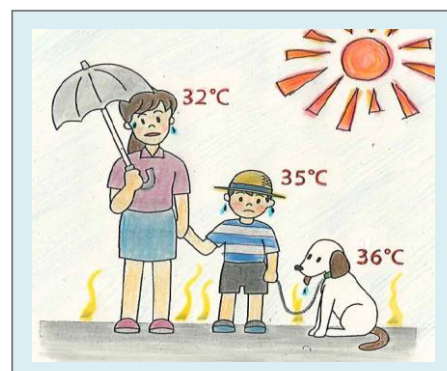
子どもは体温調節機能が未発達です。暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるまでにも時間がかかります。そのため、体に熱がこもりやすくなるといわれています。

自分で予防できない！

子どもは自分で自らの体調の変化を訴えられないことがあります。野外ですっと遊んでいると、夢中になってしまい、体に異変が起きていても気づかないのです。また、月齢の低い子どもは、予防のための飲水行動などを自ら行うことが難しく、大人が気にかける必要があります。

照り返しの影響を受けやすい！

子どもは身長が低いので、大人よりも危険な状態になります。大人が暑いと感じる時には子どもはさらに高温下にいることとなります。(下図参照)



【 熱中症の予防と対処について 】

※ 熱中症の症状については、7月号で詳しく特集します

予防が大切！

日陰を利用

こまめな水分補給

野外では帽子を！



もし体に異常が発生したら

- まずは涼しい場所へ！
- 衣服をゆるめる
- 水分・塩分の補給を行う
- 太い血管のある脇の下や首、足の付け根を冷やす



**対処しても状態が良くならない、症状が悪化した場合にはすみやかに病院を受診しましょう！
応答がおかしい、意識がないなどの状態の時にはためらわずに救急車を呼びましょう！**

・・・保護者の方へ・・・

保育中にお子さんの体調に心配な様子が見られた場合には、保護者の方へすぐに連絡をさせていただきます。状況によっては早めのお迎えをお願いします。

乳幼児期から口腔環境を整えていきましょう！

かかりつけの
歯科医院で定期健診
を受けましょう



将来に渡って健康な歯で過ごすためには、乳幼児期からの口腔ケアが大切です。
生活の中でできる歯と口の健康のためのポイントをまとめてみました。

① 歯みがき

4～5歳になると自分で歯をみがくようになりますが、子どもだけではみがき残しも多くみられます。睡眠中は唾液の量が少なくなるため、特に寝る前は、保護者が仕上げみがきをするようにしてください。



② よく噛む

噛むことによって唾液がたくさん出てきます。唾液が出ることによって食べ物の味がよくわかるようになり、消化吸収を助け、むし歯予防につながります。



③ 食事について

歯と健康を保つためには、食生活も関係してきます。例えば、間食をだらだらと食べていると、口の中の酸性の状態が長く続きむし歯になりやすい環境を作ってしまいます。食事や間食は時間を決め、間食は甘い菓子などは控え、乳製品やいも類、おにぎり、果物などにするとよいでしょう。



参考・引用：熱中症環境保健マニュアル 2022
「まけんニュース」少年写真新聞社



毎日の体調チェックをお願いします



プールや水あそびはいつも以上に体力を消耗するため、体調が優れない場合には参加することができません。

お子さんの体調面で気になる様子がありましたら、登園時にお知らせ下さい。

また、登園後の体調の変化や皮膚の状態などによっては、園の判断で参加を控えさせていただく場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。

これから暑い時期がやって来ます。引き続き、ご家庭での体調管理をよろしくをお願いします。

《 7月の乳幼児健診・相談 》

会場：保健センター(TEL82-1111)

	6か月児健診 (R5.12月生)	1歳6か月児健診 (R4.12月生)	2歳児健康相談 (R4.6月生)	2歳6か月児7つ化 物塗布と健康相談 (R3.12月生)	3歳児健診 (R3.1月生)
対象月に 生まれた子	3日(水)	2日(火)	12日(金)	26日(金)	10日(水)
	17日(水)	16日(火)			
受付時間	13:10～14:00		13:10～14:10		13:00～13:45

受診したら
園にお知ら
せください。



※ 体調不良の場合には無理せず保健センターや主治医に相談をしてください。
また、対象月に健康診査・健康相談を受けられない場合には保健センターへ連絡をお願いします。