

蒸し暑い日が続いています。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気をつけましょう。熱中症予防にも、朝ご飯はしっかり摂るようにしましょう。

乳児健診
13日(木)



RSウイルス、インフルエンザが流行っています。
コロナも増えています。



園医より

「たかが蚊」とあなどらないで

赤ちゃんのころは蚊に刺されるとひどくはれていたのが、成長とともに、ちょっとふくれて、1～2時間ほどで治まるようになってきます。

「これなら大丈夫」と思いたいところですが、子どもはかき壊して傷になることがあるので注意しましょう。

虫を寄せつけない工夫も大事

長そで、長ズボンで肌を覆う、虫よけを適切に使うなどで、蚊に刺されるのを防ぎます。



かき壊しから皮膚トラブルになることも

虫刺されをかいて皮膚に傷ができ、そこからばい菌が入り「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。かき壊しを防ぐためには、次のポイントに気をつけましょう。

かゆみをやわらげる

かゆみ止めを塗ったり、水で冷やしたりしてかゆみをやわらげます。

つめを切る

つめが伸びていると皮膚を傷つけます。短く切って、角はやすりなどで削ってあげましょう。

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。**皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。**



熱中症の危険があるとき

気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

1 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「嚴重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

2 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



3 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

4 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせます。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

園で提供がない食材にアレルギーがある場合について

この度、園で提供されない食材によるアレルギーの場合にも自治体に提出する運びとなり書類を提出していただくこととなりました。

園で提供がある、卵、小麦、乳・乳製品アレルギー等については引き続き書類提出と面談を実施、園で提供がない食材（ナッツ類、ピーナッツ、キウイなど）アレルギーについては、書類提出をしていただき面談は実施しない方向です。既にお申し出いただいているご家庭には声をかけさせていただきます。園に食物アレルギーを申請していない方がいましたらお申し出ください。



プライベートゾーンについてのお話し(幼児クラス)

これから水遊びやプールで更衣の機会も増える前に、いきいき、みるみる、ぐんぐん組に、プライベートゾーンについてクラスに合わせてお話し、絵本読みを実施しました。

お話しした内容は、身体は全部大切、中でも大切なところは、口、胸部、陰部、臀部の4カ所です（水着で隠れる部分）。これらをプライベートゾーンと呼びます。プライベートゾーンは、人前で触らない、人のプライベートゾーンは触らない、じろじろ見ない。もし触られたり見せられたときは「秘密にしてね」「話したら大変なことになるよ」と言われても大人に話しましょう。

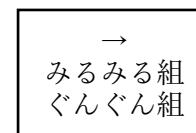
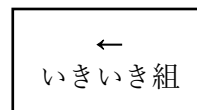
診察、おむつやシャワー入浴などのお世話の時、歯磨きの介助や歯科診察などのときは例外です。

ぐんぐん組では、プラス、プライベートゾーンの4カ所以外でも自分が触られて嫌な部分はプライベートゾーンを自分で決めても良いことをお伝えさせていただきました。人によって触られて嫌な部分が違うの

で、「触ってもいい?」と確認することで相手の気持ちを大切に出来ますねということ、本を通して伝えさせていただきました。

性教育は、1人ひとりが大切な存在であることを学び自分や自分以外の人も大切にすることについて考える、性暴力の早期発見のきっかけとなるかと思えます。

各クラスで使用した絵本を紹介します。



プライベートゾーン

