

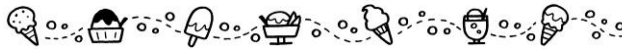


* * * * *
* * * * *
* * * * *
* * * * *
* * * * *
* * * * *
* * * * *
* * * * *

ほけんだより

2015年 8月4日発行 保健室 高田

ミンミン、ジリジリと園庭の木に止まって鳴いている蝉の声で、ますます暑く感じます。先日、和太鼓の宮地先生が「夏休み、皆、どこかに遊びに行くのかな」と、ばら組ひまわり組の子ども達に尋ねていました。「〇〇に泊まりに行く」「大きいプール」「おばあちゃんここに皆で泊まる」と次々に楽しい計画を発表。聞いている方も楽しくなりました。子ども達には、楽しみが待っているから暑さも乗り越えられそうですね。夏本番、熱中症や病気に気をつけて、いっぱい思い出作ってきてほしいです。



今月の目標

夏の感染症にかからないように、手洗い、うがいをする
給水、休息、睡眠をしっかりとって、熱中症にならない



今年は、梅雨明けから本当に暑いです。皆さんは、いかがですか？

私が勤務して4年、熱中症でしんどくなる子どもはいません。しかし、今年はテレビの速報で『高温注意報』や『暑さ指数情報で危険』が出ることもあり、夕方の外遊びを見合わせるが続いています。「外行きたかったのに」「竹馬乗りたかったのに」と子どもたちの残念そうな言葉を聞きますが、毎時出される暑さ指数の数値と実際園庭に熱中症指数計を置いて測定して、判断をしています。また、保護者の方にも、伝わるように、玄関のホワイトボードに現在の暑さ指数を表示しています。降園して、夕方公園で遊ぶ方もいらっしゃるようなので、参考になればと思います。



帰る前も「お茶飲んでから帰るわ」と自分から飲む子どもも増えました。

※暑さ指数(WBGT)とは屋外行動の目安で、
危険・厳重警戒・警戒・注意・ほぼ安全の区分されています。

【先月の感染症】 手足口病 13人 ヘルパンギーナ 9人
 頭しらみ 5人 突発性発疹 2人
 発熱での早退 5人
 体調不良で休養 3人



「おうちの方から聞いてないです。」「ノートにも記入がなかったです」

私は、朝、健康観察で、各クラスを回り、前日の体調が気になる子ども、病欠欠席後の子ども、怪我した子どもの様子を先に見て、それから、今日の状態を先生から聞いたり、ノートを見ています。登園し、見ると発疹が出ていたり、顔に目立つ傷があったり、「昨日、ゲーした」「熱出ててん」と子どもが教えてくれたり。「えーいつから？」と担任に尋ねると、上の↑言葉が返ってきます。今は、プールが始まり、特に体調チェックは念入りにしています。送って来られた時、「今は元気だし大したことないかな」と思わないで、担任または他の先生でも良いので、伝えていただきたいです。

体調を把握し、安心してお預かりしたいので、よろしくお願いします。



子どもの睡眠を守ってあげてください

夏休みの帰省時や遊びに行く時など、ついつい、大人に合わせて、子ども達まで遅く起きてないでしょうか？ 大人にとっての睡眠と子どもにとっての睡眠では、大切さが違います。

子どもの睡眠は脳や体の成長に不可欠。子どもが質のよい睡眠を十分な時間とれるように、出来るだけ大人が環境を整えてあげてください。子どもの眠りが十分持てるかは、周りの大人次第です。

「先生 靴脱いでいい?」「裸足気持ち良いわ」

今年は、園庭で裸足になって遊んでいる子どもが増えました。

裸足の良さって？ 足裏の皮膚呼吸が活発になる

足の発達、ひいては、怪我や疲れに強い体作りへとつながっていく

足裏のツボが刺激され、脳の細胞に作用し知能の発達や内臓器官が活性化する

土踏まずが形成され、敏捷性も発達し、筋肉が鍛えられて、体力が向上する 等

※園では、地面の温度、石などの危険なものがないか、チェックして安心して遊べるように気をつけています。