

保健だより



大沢幼稚園

令和4年6月

No.2



あじさいがきれいに咲く季節となりました。

梅雨の時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しやすいです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

乳幼児身体発育曲線

身体発育曲線とは、子どもの身長や体重の数値をグラフ化し、健やかに発育しているか確認するためのものです。

幼稚園では身体測定の結果を連絡アプリにてお知らせしていますので、母子手帳に記入するなど活用してみてください。

帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。

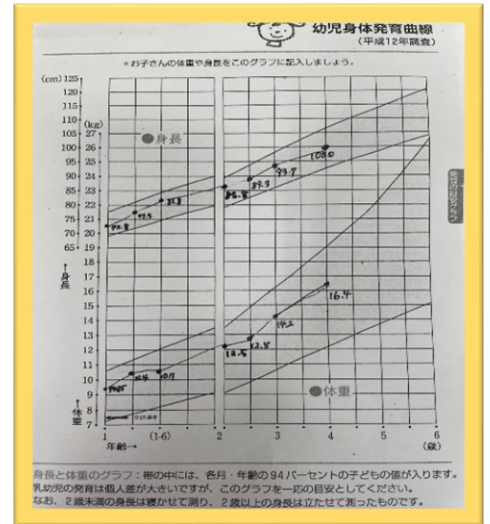
成長は個人差が大きいため、平均値はあくまでも目安です。

成長曲線のカーブにそって右上がりに数値がのびていけば、

自分のペースで順調に成長していると考えられます。

急に下向きになる、身長の伸びがあまりみられない等は経過を注意してみていくことが必要になります。

そのような場合や心配な時はかかりつけ医に相談しましょう。



熱中症について



熱中症は、日射病・熱射病の総称です。日射病は外で、直接日光に当たるのが原因で、熱射病は、気温の高い室内に長時間居ることによって起こります。

熱中症の症状

熱中症は、軽いものでは、立ち上がった時などにクラっとする立ちくらみや、呼吸や脈が速くなる、唇のしびれなどがあらわれることがあります。大量の汗をかいて体内の水分と塩分が不足すると、足や腕、腹などの筋肉に痛みを伴うけいれんが起こることがあります。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で言うのが難しい為、かかりやすいです。車の中や家の中でも熱中症になることがあります。十分気をつけましょう。

予防のポイント

- 外出時には帽子を被りましょう。ベビーカーも照り返しの暑さがあるので、短時間で切り上げましょう！
- 衣服は、吸湿性・吸水性に優れたものを選びましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
- 暑さに向かうこの時期から徐々に暑さに慣れていく暑熱順化(しょねつじゅんか)をすることが大切とも言われます。シャワーだけで済ませず、ゆったりお風呂につかるのも効果的です。暑さに慣れる準備をしていきましょう。