

保健だより



大沢幼稚園
令和8年7月
No.2

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。

元気そうに見えても、体は意外と疲れています。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。

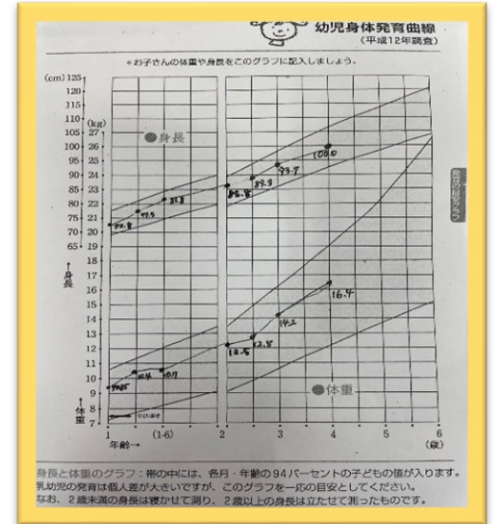
帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。

成長は個人差が大きいので、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れば、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ください。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行うのが難しい為、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。

★乳幼児健康診査について★

★お子様の健康・発達状況の把握の為、健診が終わっているお子様は、健診表のコピーをして随時提出をお願いいたします。

(※一歳半健診・三歳半健診など)

個人情報ですので、直接担任にお渡しください。バスのお子さんは、クラス・名前を書いた封筒に入れて、バス添乗の職員にお渡しください。よろしくお願いします。

体を動かしやすい服装でけがを防ぎましょう

小さな子どもは次のようなけがをしやすい特性があります。

- ・ **頭が重く、体のバランスが悪い**
- ・ **夢中になると周囲に注意が及ばなくなる**
- ・ **危険なことは予測できない**



一方で、子どもの運動神経は12歳ごろまでに完了するとも言われており、小さなころから体を動かすことは、その後の成長に欠かせません。園でも、戸外遊びや活動を通して体を動かす機会をたくさんつくっていきたいと思います。サイズの合った靴や草履を履かせるなどのご協力をお願いします。

虫刺されに悩まされる季節が近づいてきています

園でも、お子さんが虫に刺されないように虫除けプレートを吊り下げる対策をしています。

しかし、乳幼児期はまだ抗体ができていないので、蚊に刺された所がひどく腫れ、特に皮膚の弱いお子さんとはびひになりやすいようです。

とびひにならないためには、**掻かない**ことが大切ですが…。

とびひになってしまい、症状がひどい場合は早めに受診することをお勧めします。

～虫除け剤について～

ご家庭で、登園前に対策をしてください。

衣服に貼り付けるタイプのものを貼ってきていただいても構いません。

※腕などに身につけるリングタイプのものは園に持ち込まないよう
ご協力よろしくお願いします。

