



ほけんだより 6月



令和7年5月26日
社会福祉法人国立保育会
宮前おおぞら保育園
看護師

梅雨の季節がやってきます。夏支度に備えて今から体が暑さに負けないように、熱中症予防に努めていきましょう。

「暑さに負けない体づくり」= しよねつじゅんか 暑熱順化 を始めよう！

夏だけでなく、汗をかくのに慣れていない今の時期から熱中症への注意が必要です。暑さに負けない体づくりを意識して、熱中症を防ぎましょう。

<熱中症の仕組みと症状>

熱中症は体温調節がうまく機能せず、体内に熱がこもることによって発症します。命に関わる場合もあるため、注意が必要です。

熱中症かな？！と思うサイン・・・意識がぼんやりしている、めまい立ちくらみ、だるさ吐き気、筋肉痛、手足のけいれん など

* 暑さに慣らして汗をかく練習 「暑熱順化」を意識しよう！

体を暑さに慣らすことを「暑熱順化」と言います。熱中症は体に熱がこもった状態ですが、暑熱順化が進むと汗をかきやすくなり、体内から効率よく熱を逃がしていくことができます。

* 今から始めよう 「暑熱順化」の実践法

- ・少し汗をかく程度のお散歩をするなど
- ・公園で遊ぶ回数をいつもより増やしていく
- ・入浴（2日に1回）シャワーだけでなく、湯舟に入る



※無理をせず生活の中に取り入れてみましょう。

水遊びが始まります

子どもたちが大好きな夏がやってきます。園では、気温や熱中症指数計を見ながら、安全に配慮し、水遊びを始めます。

水遊びは、体力を消耗するため、夜は早めに就寝するなど、疲れを残さないようお願いします。

朝、いつもより体調が悪いときは職員に伝えてください。



- * 皮膚の傷から浸出液が出ていたり、治りきっていない場合は水遊びを検討させていただきます。水遊びが始まる前に治療を終えてください。
- * 爪が伸びていないか確認をお願いします。
- * 咳・鼻水など風邪症状がある場合は早めに受診をし、水遊びに備えてください。
- * ほか、気になる症状がある場合は水遊び前にご相談させていただきます。

6月の予定

- 5日（木）0歳児健診
- 10日（火）0歳児 身体測定
- 11日（水）1歳児 身体測定
- 12日（木）2歳児 身体測定
- 13日（金）3・4・5歳児 身体測定
- 16日（月）プール開き
- 19日（木）眼科健診 3・4・5歳児
- 25日（水）耳鼻科健診 3・4・5歳児



感染症 (4/25~5/24)

- ・水痘 5歳児：1名
- ・感染性胃腸炎 0歳児：1名、1歳児：1名、2歳児：1名
- ・溶連菌感染症 2歳児：1名
- ・RSウイルス感染症 1歳児：1名
- ・突発性発疹 0歳児：1名

※視力低下早期発見のため視力測定を毎年実施しております。医療機関で行う適切な条件での検査とは違いますので、結果につきましては目安とし、ご確認いただき、日頃気になる症状がございましたら受診をおすすめします。尚、当園での測定は 1.0 値までの測定を実施しております。