

7月 ほけんだより

令和7年7月4日 東広島市立御園宇幼稚園 養護講師 大本 真祐子

蒸し暑い日が続いています。暑い季節は、ジュースやアイスなどの冷たい食べ物が食べたくなります。しかし、冷たいものを摂りすぎると、胃腸を冷やして消化不良を起こすので、腹痛や下痢につながります。また、アイスやジュースには糖分がたくさん含まれているので、糖分の摂りすぎにも注意しましょう。

★ルクミーの欠席連絡についてのお願い★

感染症等の把握のため、体調不良で欠席をされるときは、ルクミーに「頭痛」「咳」「腹痛」「かぜ症状」など詳細の追加コメントの記入のご協力をお願いします。

8:00までに入力をお願いします。

歯科講演会・給食一口試食会のお知らせ

11月5日(水)にさくらファミリー歯科院長乾先生にお越しいただき、「咬むことはいいこと」というテーマで講演をしていただきます。講演後には給食一口試食会と給食参観を実施予定です。詳細な日程は改めてお伝えします。

6月の保健指導

6月は「睡眠について考えよう」というテーマで保健指導を行いました。眠りについてから目が覚めるまでの間を「睡眠列車の旅」に例えて話をしました。

寝ると『ねむりの駅』から睡眠列車に乗ることができます。睡眠列車は山(レム睡眠)と谷(ノンレム睡眠)を交互に通って終点の『めざまの駅』まで進んでいきます。睡眠列車に乗っていると3つのパワーをもらうことができます。

もらえるパワー1(成長ホルモン)

- ・体を大きくしてくれる
- ・病気に負けない体にしてくれる



もらえるパワー2(メラトニン・セロトニン)

- ・イライラする気持ちを落ち着かせる



もらえるパワー3(十分な睡眠による脳の効果)

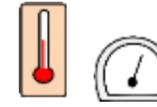
- ・一日に学んだことを整理して記憶してくれる。

9時までに寝ると「くじら列車」に来てたくさんパワーをもらうことができます。しかし、10時以降に寝ると「くらげ列車」が来て少ししかパワーがもらえず、体がだるくなったり、元気に遊ぶことができなくなったりします。

熱中症に気を付けましょう!

熱中症にないやすい環境

- ◆気温や湿度が高いとき
- ◆急に気温が高くなったとき
- ◆風が弱いとき
- ◆風通しがわるいとき



熱中症にないやすい条件

- ◆体調がよくないとき
- ◆睡眠不足のとき
- ◆たくさん運動をしたとき
- ◆長い時間、外にいるとき



予防のポイント

- 涼しい場所で体を休める
- のどがかわく前に水分補給をする
- 十分な睡眠、バランスのよい食事、汗をかく習慣を身に付け、暑さに負けない体づくりをする
- 風通しのよい服を着る

熱中症かな?と思ったら「FIRE」で応急処置をしましょう

F Fluid

『液体』(水分+塩分)の経口摂取または点滴

- ・意識がある場合は冷たいスポーツドリンク等を飲ませる。
- ・意識がない場合はできるだけ早く医療機関を受診し、点滴を行う。

I Ice

体の『冷却』

- ・首やわきの下や足の付け根など太い血管のあるところを冷やす。

R Rest

涼しい場所での『休息』

- ・木陰や冷房のある部屋など、涼しくて風通しのよい場所で休む。

E Emergency

『緊急時』には119番通報

- ・意識がない場合や嘔吐やけいれんを繰り返す場合は救急車を呼ぶ。

熱中症指数を確認して、ひかり組前に旗を掲示して、遊ぶ時に気をつけてほしいことなどを各クラスに伝えていきます



注意	十分注意	すこく注意 (嚴重警戒)	危険
しっかり水分補給をしながら遊ぶ	テントの下や日陰で遊ぶ	室内で遊ぶ (テラスはOK)	原則外遊び中止