



# ほけんだより



宝木保育園

平成30年7月1日

新年度がはじまったと思ったら、もう7月です！

健康診断・尿検査・歯科検診と、お忙しい中ご協力ありがとうございました。

内科や歯科医の姿をみて泣いてしまったり、口を固く閉じてしまうお友達もいましたが、多くの子供達は順番を守って、しっかり診ていただくことができました。

残念ながら虫歯がみつかってしまったら、早めに治療しましょう！

目指せ8020！です。（80歳になっても20本以上自分の歯を保とう！）

## ～6月21日歯科検診の様子～



## プール開き！7月2日(月)

まちにまったプール開きです。子供達の体調を整えて、夏ならではの体験ができるようにしていきたいですね！夏を十分楽しめるように、普段の生活リズムを崩さないようにしていきたいです。安全・安心を心がけプール遊びを行っていききたいと思います！



### ☆たのしいプール遊びをするために☆



1. つめは切ってありますか？
2. 体に湿疹等の異常はありませんか？
3. 食事や睡眠は十分にとれていますか？
4. 目やにが出ていたり、充血したりしていませんか？
5. 鼻水や咳、嘔吐や下痢などの症状はありませんか？



# 3大夏かぜの症状

## プール熱



- ・ のどの痛み
- ・ 目の充血・かゆみ
- ・ 40℃近い高熱
- ・ 関節痛・頭痛・腹痛も

## 手足口病



- ・ 手足に水ぶくれ
- ・ 口内に粘膜疹又は口内炎
- ・ 高くても38℃程度の発熱

## ヘルパンギーナ



- ・ 突然の39℃前後の発熱
- ・ 口中の水疱
- ・ のどの痛み・嘔吐・腹痛

\* プール熱(咽頭結膜熱)は**治療証明書**、手足口病・ヘルパンギーナは**登園届**を提出してください!

## 日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

## 予防のポイント

### 炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

### ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもりやすい。長時間の移動は避けましょう。

### 外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

### 子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

### つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

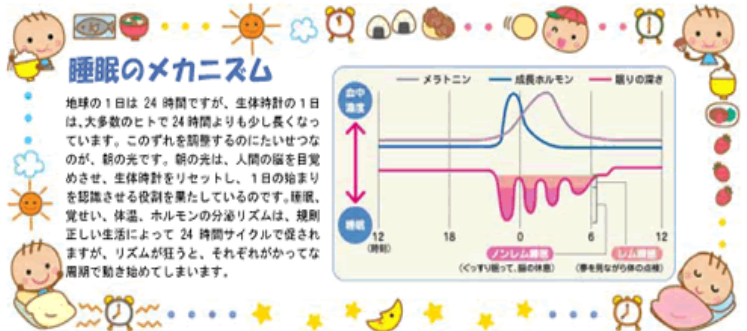
### こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。



## 知っておこう! 子どもの睡眠

子どもたちの就寝時間が、とても遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直してみてください。



## 夜更かしがいけない5つのワケ

### ★ 睡眠不足になる

就寝時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、起床をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



### ★ 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われず、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン(脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質)の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



### ★ 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。

### ★ 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、空腹になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。



### ★ メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。寝気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るくいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。

