



保健だより 5月号

2019年5月7日(火) 八千代保育園

テレビで騒がれていた10連休もあっという間に終わり、5月になりました。

すっかり春の陽気も何処へとやら、気温もぐんぐん上がり、熱中症の心配も出てくる時期になってきています。

子どもも大人も、連休明けで心身の疲れや体調を崩しやすくなっていますので、注意が必要です。

お出かけの機会も増えると思いますので、強い日差しを避けて、水分補給や休息をスケジュールに組み込みながら、楽しんで頂ければと思います。

そろそろ虫刺され予防も考え始めたい時期ですね。

園でも毎年使用している虫よけアロマの準備を開始します。

また、今月末には歯科衛生指導もありますので、お忙しいと思いますが、今年もアンケートにご協力下さい。

(後日、配布致します。)

『令和』もどうぞよろしくお願い致します。

5月の保健行事

日程	内容
5月 8日(水)	全園児身体測定
5月 9日(木)	全園児健康診断(内海園医)
5月 30日(木)	歯科衛生指導(2~5歳児)

水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

Q & A

●いつ飲ませればいいのか？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

●どのくらいの量がよい？

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

●何を飲ませればよい？

病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

乳児への水分補給

首がしっかりと座って離乳食を始める準備ができるようになったら、スプーンを使って、白湯などを少しずつ与えてみましょう。



5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まる、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力等の症状が見られることがあります。

イヤイヤ期脱出法は・・・？

例えば、睡眠をしっかりとする。たくさん体を動かす等、色々な働きかけがありますので、うちの子もそうかな？と思った時は、1人で悩まずお気軽に園にもお声掛け下さい。



紫外線対策

一昔前は、太陽の光を浴びて日焼けするのは健康によいとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼす事が認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりと紫外線対策を行いましょう。

日焼けの予防法

普段から帽子をかぶる習慣を付けたり、日差しが強い時はUVクリームを塗ったり、UV加工を施した服を着用する等の対策をしましょう。それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかり冷やしましょう。

