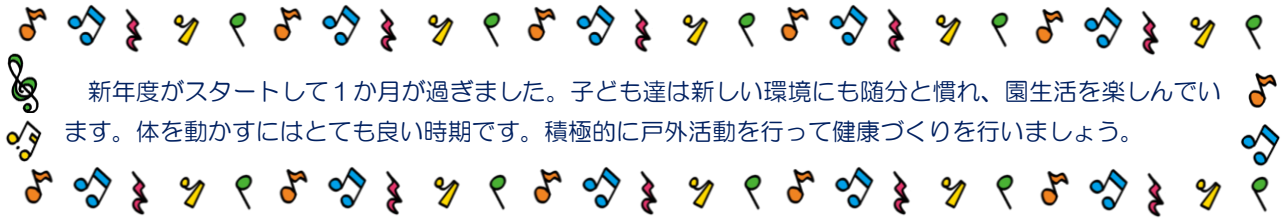




# 保健だより



5月  
中海こども園



新年度がスタートして1か月が過ぎました。子ども達は新しい環境にも随分と慣れ、園生活を楽しくしています。体を動かすにはとても良い時期です。積極的に戸外活動を行って健康づくりを行いましょ。

## 春の熱中症に気を付けて

近年、全国的に4月中旬から20℃を超える日が多くなり、軽度熱中症がニュースになっています。この時期の熱中症の原因は急な気温上昇に体が慣れていないために起こります。

### (熱中症を防ぐポイント)

#### ① 衣服は脱いで体温調整できる物に

朝、夕と日中の気温差があるため厚着になってしまうことがあります。重ね着などで日中衣服の調整ができる物にすると、体に熱がこもらず過ごしやすくなります。

#### ② 汗をかいたら着替えをする

汗で濡れた衣服は、汗の発散や吸収ができず熱が体にこもります。体から熱を逃がすために濡れた衣服は着替えましょう。

#### ③ こまめな水分補給

気候が暑くはないので真夏ほど水分補給の回数が少ないと思います。気温が20℃を超えると活発に動いている子どもは汗をかきます。「頭がちょっと濡れているな」「体に熱がこもっているな」などの様子が見られたら、今までより水分補給の回数を増やして、熱中症予防を行いましょ。

#### ④ 3食しっかり食べて、十分な睡眠を

食事と睡眠は健康な生活を送るための基本です。どんなに①～③の予防を行っても、健康な生活を送っていないと熱中症になるリスクが高くなります。健康な体作りを行うためにはまず、しっかり食べて、十分に休むことが重要です。



砂場のタープ



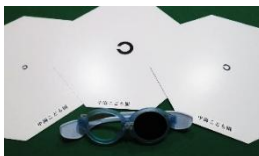
テラスのオーニングテント

中海こども園では、日よけ用に園庭側のテラスにオーニングテント、砂場にタープがついています。直射日光があたりず、風が涼しくて気持ちがいいです。

## 《視力検査と聴力検査の様子です》

4月に以上児（あおぞら、たいよう、だいち）は視力検査と聴力検査を行いました。その様子を紹介します。

### (視力検査)



ランドルト環



あっち



### (聴力検査)



オーディオメーター

高い音と低い音がなります。音が聞こえたら手を上げます。



ん〜



はい

視力検査、聴力検査共に初めて行いましたが、子ども達は嫌がったり、泣いたりせず、看護師の指示を聞いて上手にできていました。

\*重要事項説明書に記載いたしましたが、年長児（あおぞら）は就学時健診があるため、内科検診、歯科検診、視力検査、聴力検査は前期の健診のみ実施します。後期の健診は行いません。