



# ほけんだより5月

発行日／平成 30 年 5 月 1 日

スケッチ保育園 山本

SKETCH  
HOIKUEN

## 春先のかぜ

朝夕は気温が低く日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまうお子さまが多く見られます。環境の変化からの緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれませんが、初めて集団生活に入ったお子さまは特に体調の変化があると思います。熱がなくても、せきや熱が出る時は体調が不安定なため、安静にして過ごすことをお勧めします。

## 発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われてしまい体は一時的に弱った状態になります。熱が下がった翌日は、ご家庭で様子を見ながら安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝に薬を飲んで登園した際は忘れずにお知らせください。薬の種類によっては眠気を催すものもありますので、園でも注意していきます。よろしくお願い致します。

## 春の熱中症に気を付けましょう

「熱中症」は、夏に起こるイメージが強いですが、寒暖の差が激しい今の時期も油断できません。真夏ほど気温が上がらなくても、体が暑さに慣れていないため、お子さまの体には急激な気温の上昇が負担になってしまいます。

★衣服の調節・・・天候によって気温が上下しやすく、朝晩と日中の気温差が大きくなる時期です。調節のしやすい服装にしましょう。

★水分補給・・・晴れた日の日中は夏の様な暑さになることがあります。お子さまたちは大人よりもたくさん汗をかくため、少しずつこまめな水分補給を心掛けましょう。

★紫外線・・・紫外線の量は5月頃から急増し、一日を通して、お昼前後の時間帯が最も強くなります。外遊びの際は帽子をかぶるようにしましょう。

