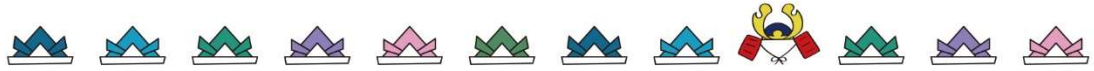


ほけんだより 5月

令和 6年度
社会福祉法人 大谷会
看護師



5月6日は「立春」暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動すると気持ちがいいですね。でもまだ暑さに慣れていないため、熱中症の危険があります。こまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休みましょう。



暑熱順化 は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



こんな日は「熱中症」にご用心

湿度が高い日
風が弱く、日ざしが強い日
急に暑くなった日
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

こまめな水分補給
タオルで汗をふく
帽子をかぶる
今からしっかり対策しましょう

寒暖差の激しい時期 お子さんの服選びのポイント

昼間は暖かくても、朝晩はまだ肌寒い時期。お子さんを登園させる時、何を着ればいいのか悩む方も多いのではないのでしょうか。この時期は、素材も意識して服を選ぶのがポイントです。

下着 綿

昼間は暖かく、遊んでいるとたくさん汗をかくため、吸水性に優れ、風通しの良い綿素材が◎。肌触りも柔らかく、刺激に敏感な子どもの皮膚を傷つけません。



アウター ポリエステル・アクリルなど

肌寒い朝は、風を通していく体温を逃がさない化学繊維の素材がおすすめ。脱ぎ着しやすいう前開きのものや、伸縮性のあるものを選びましょう。



「行きたくない」登園しぶりにどうする？

入園・進級から1カ月。連休を境に緊張の糸が切れ、突然「行きたくない」と泣いて登園を拒否するお子さんもいるかもしれません。そんな時は、できるだけお子さんの気持ちに寄り添ってあげてください。

共感しながら話を聞く

苦手な活動や友だちなど、原因があるのかもしれませんが。落ち着いて話を聞き、否定しないようにしましょう。

どうしたいかを聞く

「お昼まではがんばれる？」
「おばあちゃんの家に行く？」
など、選択肢を示して自分で選んでもらうことも大切です。

園で配慮できることもあるかもしれません。困った時はご相談ください。