

ほけんだより

2025年5月号

あおぞら保育園

新緑がきれいな良い季節になってきましたが、汗ばむ陽気の日や朝晩の寒さなど気温差が大きい日が続いています。ただ、雨の多い梅雨に入る前の貴重な時期ですので衣服の調節に気を付けながら元気いっぱい外遊びを楽しみましょう。

5月の保健予定

- 7日(水) ひよこぐみ身体測定
- 9日(金) りすぐみ身体測定
- 12日(月) うさぎぐみ身体測定
- 15日(木) ぞう・きりんぐみ身体測定
- 16日(金) らいおんぐみ身体測定
- 22日(木) 園医診察(ひよこぐみ)



温熱順化は今の内に！

熱中症は梅雨明けから急増します。今の時期から暑さに慣れ、体温調節する力をつけて熱中症になりにくい体づくりをしましょう。

ポイントは「汗」。体は汗をかくことで熱を外に放出しています。上手に汗をかく力をつける事で急激な気温の上昇にも体が対応できるようになるのです。

◎シャワーだけでなくゆっくり入浴を
40℃程度のお湯に10～15分つかりと皮膚の血管が広がり体内の熱を放出しやすくなります。

◎適度な運動を習慣に
外遊びなど軽く汗ばむ程度の運動を1日30分。週に5回から毎日行えると効果的です。

温熱順化には数日～2週間程度の時間が必要です。その日の調子や環境に合わせて体を暑さに慣れさせていきましょう。



紫外線を防いでばかりでは・・・

これからの時期、紫外線予防が大切です。帽子をかぶったり、日焼け止めクリームを塗ったりと色々な対策をしたいと思います。ただ、肌によくないと嫌われがち紫外線ですが良い効果もあるのです。

- ◇ ビタミンDの生成
カルシウムの吸収を高めるビタミンDは骨や歯の成長を助ける作用があります。
- ◇ 殺菌効果
細菌やカビ類ダニ類などの細胞を壊してくれるため布団の天日干しなどで効果を発揮します。
- ◇ ストレス解消
日光は気持ちをリフレッシュさせたり体内時計を調節する事ができます。

* もちろん紫外線の浴びすぎは様々な悪影響があります。長時間強い日光に当たるのは避けるようにしましょう

