



暑さに負けない体作り《暑熱順化》

5月の暑い日や6月の梅雨のじめじめ蒸し暑い日など、体の熱をうまく外へ逃がすことができないと、熱中症の危険性が高まります。暑さに慣れていないこの時期、新しい環境での疲れも出てくるので、暑熱順化をして暑さに負けない体作りを始めましょう。個人差はありますが、数日～2週間程度かかると言われています。その日の調子に合わせて無理なく汗をかき、本格的な夏が来る前に、汗をかける体を作っておきましょう！

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング、サイクリング、適度な運動、入浴のイラストと説明

\*暑熱順化って何？ 体が暑さに慣れること

\*具体的なアクションは？ ・お風呂で湯船に浸かって汗をかく練習 ・外遊びや散歩などで少しずつ汗をかく練習 など

一般財団法人日本気象協会 「熱中症ゼロへ」プロジェクトより

熱中症アラートが始まりました！ 環境省より、今年度の『熱中症警戒アラート』の運用がスタートしました。当園では、熱中症指数計(みはりん坊)を使用し、プールサイドや園庭の「暑さ指数」を計測しています。その日の活動内容や休憩のタイミングを判断する目安にしていきます。ご家庭でもぜひ参考にしてみてください。

◇ほけんのおはなし◇ 手洗い・うがいの練習をしました！

先日、幼児クラスで手洗いとうがいのお話しをしました。「外から帰ってきたときにする？」「バイキンがついたままご飯を食べるとどうなるかな？」という問いかけに元気いっぱいの声で答えてくれていました。手洗いでは歌にあわせて洗うコツを練習。うがいでは、うがい上手の怪獣ガオくんが登場し、「がーっぺっ！」「おーっぺっ！」と、お口をゆすぐ練習をしました。手洗い・うがいは感染症対策の基本です。園では、毎日の「外から帰ってきたとき」や「食事の前」の習慣化を大切にしていきます。5月は『早寝・早起き・朝ごはん』そして『プライベートゾーン』の2つのテーマをお話する予定です。



園で使用のお薬について

当園では下記のお薬を必要に応じて使用していきます。ご質問やお心懸かりな点がある方は、担任または看護師までお声かけ下さい。

- 白色ワセリン 傷の保護、乾燥が目立つとき
○ムヒ(もみじ組はムヒベビー) 虫刺され等あり痒みがあるとき
○虫よけスプレー(ミストタイプ・安全で持続性の高いイカリジン配合のもの) 戸外遊びやお散歩で外に出るとき(蚊媒介感染症の感染対策の一環です)

ぱれっとの安全への取り組み

職員全員で、園内の消火器の場所を再確認しました。自分のクラスの最寄り、ホール、園舎裏など、いざというときに迷わず手に取れるように、一人ひとりが場所とルートを確認しました。また、避難車の操作の確認をしました。普段はコンパクトに折りたたまれスタンバイしている避難車。有事の際に、素早く広げ使うことができるようにレクチャーを行っています。



これからも“もしも”のときに備え、訓練を重ねていきます！

歯科検診のお知らせ

今年度は6月11日(木) 9:30～です。全園児対象です。気になることなどありましたら、担任または看護師までお知らせください。詳細は後日お知らせします。

プール遊びが始まります

幼児クラスは6/9、乳児クラスは6/末にプール・水遊びが始まります。それまでにご家庭で、皮膚疾患がないか確認していただき、とびひ・水いぼ・アトピーなどがある場合はかかりつけの医師に相談してください。

とびひとプール

プールの水ではうつらないけれど、症状が悪化する恐れがあるため、治るまでプール遊びは禁止です。

水いぼとプール

プールの水ではうつらないので、プール遊びはOKです。ただし、爪など引っかけてつぶしてしまわないように、水いぼのある部分は衣類で覆ってください。

今月の予定

- 7日(木) もみじ組 身体測定
8日(金) あんず組 身体測定
11日(月) たんぼぼ組 身体測定
12日(火) もり組 身体測定
13日(水) うみ組 身体測定
14日(木) にじ組 身体測定
28日(木) 園医診察(0歳)

4月の感染症状況

感染症はとくにありませんでした。

