



## ●5月5日は”夏の始まり”『立夏』です

### 熱中症が増えてきます

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！この時期はまだからだ暑さに慣れていないため、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。



#### 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 屋外では帽子をかぶる
- 脱ぎ着しやすい服装
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

### 紫外線と上手につきあいましょう

紫外線は、浴びすぎると皮膚がん、白内障など皮膚や目への影響、免疫力の低下といった悪影響がある一方、骨を強くするビタミンDを作ったり、殺菌効果があったりと、メリットもあります。紫外線と上手につき合っていきましょう。



## ●早ね早起き朝ごはん朝うんち！



新年度がスタートし1ヶ月。子どもたちは新しい環境に慣れてきましたが、疲れが出てくる頃でもあります。食事や睡眠をしっかりとり、体調に気を付けて過ごしましょう。生活リズムを整えるポイントは朝の生活です。朝は決まった時間に起き、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんのあとはトイレへ行き、朝うんちの習慣作りもできたらいいですね。

### 園で使用のお薬について

当園では下記の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)



### 今月の予定

- 15日(水) 身体測定
- 23日(木) 園医診察 (まだ受けていない子は、ぱれっと保育園で診察を受けます。)

### 発熱後の登園について

次の理由から、解熱して24時間はご家庭で経過観察をしていただくようお願いします。

- ・子どもは日内変動が大きいいためまた熱がぶり返す可能性があります
- ・発熱後は抵抗力も下がっており、集団の場では、違う感染症をもらいやすくなります

