



ほけんだより

令和6年7月19日
出雲市立大社幼稚園
保健室 山崎 タ子

7月に入ってから、蒸し暑い日が続き、幼稚園でも体調を崩して欠席するお子さんが増えていましたが、今週は元気に登園するお子さんが増えて安心しています。1学期があつという間に終了し、いよいよ夏休みが始まります。遠出をされる家庭も多いかもしれませんが、下記のことには注意しながら、夏休みを元気に過ごしましょう。9月に元気いっぱいのお子どもたちと会えることを楽しみにしています！

生活リズムを崩さないように！

夏の暑さから疲れがたまり、子どもでも、食欲がなく体がだるい夏バテ症状がみられることがあります。「早寝早起き朝ごはん」で夏休み中も規則正しい生活を心がけて過ごし、生活リズムを崩さないようにしましょう。

- ・起きる時間（ラジオ体操に参加することもおすすめです）
- ・寝る時間
- ・食事の時間（3食きちんと食べる）

この3点を一定にすると生活リズムが整いやすくなります。

★朝起きた時に

- ・朝日を浴びる事



- ・朝ごはんを食べる事



体内時計がリセットされ体がしっかりと目覚めるようになります。

★夜は早めにメディアをオフ



疲れが残らないよう、早めに布団に入り、睡眠時間を十分にとりましょう。睡眠は心の安定や学力のアップにもつながります。

チャレンジ週間で1学期は「朝トイレに座る」を取り組んでもらいました。夏休み中も時間を決めて（朝ごはんの後、など）トイレに座る時間をつくり、排便習慣が身につくようにしたいです。2学期からはチャレンジ習慣でも「朝の排便」に取り組む予定です。



熱中症に注意！

「熱中症」は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、室内でも何もしていない時でも発症します。暑さを避ける工夫をし、のどが乾いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。特に、子どもは遊びに夢中になっていると休憩をする、お茶を飲む、といったことを忘れてしまいがちです。大人がこまめに声をかけましょう。



こまめにお茶を飲もう



外に出る時は帽子をかぶろう

ハミガキをしっかりしよう！



家で過ごす時間が長くなると、ついだらだらと食べてしまいますが、じつはむし歯はだらだら食べることが1番危険です！食べる時間を決めて、「食べたらみがく」を心掛けましょう。1日に1回は仕上げ磨きをし、お子さんの歯を見てあげましょう。

暑いとジュースやアイスが欲しくなりますが、砂糖もたくさん入っています。飲みすぎ、食べ過ぎには気を付けましょう。

感染予防行動を続けよう！



夏もいろいろな感染症や食中毒が心配な時期です。手洗い、うがいといった基本的な感染症対策は、家庭でもしっかり続けていきましょう。発熱、のどの痛み、咳などの症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。



★夏休み中も、事故やけがの無いように過ごして、楽しい夏の思い出をつくってください。