



5月のほけんだより

令和7年度 5月 江上保育園 ほけんだより

(しょねつじゅんか)

暑熱順化

体を暑さに慣れさせることを、「暑熱順化」といいます。
個人差はありますが、暑熱順化には1～2週間かかり、子どもは1ヶ月かかることもあります。早めに暑熱順化の取り組みを始めましょう。

暑熱順化が進むと、体にこんな変化が起こります。

- ・汗をかきやすくなる
- ・汗に含まれる塩分量が減少する
- ・皮膚の血流量が増加し、体の熱を効率よく放散できるようになる

暑熱順化できている時



熱中症になりにくい状態

5・6月も熱中症に注意しよう

5月の暑い日や、梅雨の晴れ間などは、熱中症に注意が必要です。



5月の暑い日や、梅雨の晴れ間などは、熱中症に注意が必要です。
最高気温が25℃以上の日などには、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意しましょう。



熱中症予防のために今からできること

●汗をかく習慣をつけよう

涼しいうちから、汗をかく習慣をつけておきましょう。
ぬるめの湯舟方までつかって、全身を温めることも良いとされています。入浴後の水分補給も大切です。



●水分補給の習慣をつけよう

日頃から水分を摂る習慣が大切です。汗をかいていなくても、声をかけたり、給水タイムを決めておくと、よいですね。



外出時には帽子をかぶりましょう

日差しが強い日が増えてきました。紫外線も強いです。
子どもたちは、園庭で遊んだり、お散歩に行くときは帽子をかぶっています。

帽子は、日差しだけでなく、ケガからも、頭を守ってくれます。
帽子の忘れ物のないように、お願いします。
登園時やお休みの日の外出時にも、帽子をかぶる習慣をつけ
てあげるとよいですね。



内科健診がありました



4月20・23・28日に内科健康診断がありました。園医の一ノ瀬先生が、健診してくださいました。

きく・さくら・もも組さんは、恥ずかしがっている子どもさんもいましたが、挨拶をして自分の名前を話してくれていました。
ひな・ひばり組さんは、泣いてしまう子どもいましたが、保育士に抱っこをされて、診察を受けてくれていました。
みんな、よく頑張っていました。

