



6月ほけんだより

アイリス保育園
令和8年5月29日

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日だったり体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

熱中症から子どもを守ろう！

今年も猛暑がすぐそこまで来ていますね。「熱中症」について、今から知識を深めていきましょう。

熱中症とは、高温多湿の環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能がうまくはたらかず、身体に熱がこもり大量の発汗から突然汗が出なくなり、吐き気、倦怠感等の症状が現れる病態のことです。重症で死に至ることもあります。

子どもは、汗をかく機能が未熟で体温を下げるまでに時間がかかる。新陳代謝が活発で、汗や尿で水分が多く脱水をおこしやすい。身長が低いため地面からの照り返しの影響を強く受ける等の特徴があります。

【熱中症を防ぐいくつかのポイント】

- *暑さを避ける 室内の温度、湿度の調整(適切なエアコンの使用)、戸外活動は午前中等の時間を選び、日陰を上手に利用する。暑さ指数等を参考にし、戸外活動の判断に活用する。
- *服装の工夫 フラップ付き帽子の着用、襟元にゆとりがあり通気性の良い服を着る。
- *水分補給 活動前後の水分補給。喉が渇いていなくても水分補給を勧める。
- *暑さに体を慣らす 日頃から適度な外遊びをして体を暑さに慣らしていく。
- *無理をしない 外で活動している時は元気で顔が真っ赤になり、汗を沢山かいているのは体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で体を休ませ、水分を摂らせましょう。
- *熱中症を疑ったら 涼しい場所へ移動し、楽な姿勢にする。衣服を緩め体を冷やす(保冷剤、冷えたペットボトル等があれば、首、脇の下、大腿部の付け根(鼠径部)に当て、流れている血液を冷やすことが有効。)水分、塩分等を少しずつ与える。

園では、毎日熱中症アラート、暑さ指数等を参考に日々の保育活動の場所や時間帯の配慮等を行い、子どもたちを熱中症から守っていきます。また、外的要因だけでなく個人の熱中症リスクを高める要因もあります。上記の熱中症の症状や予防のポイントを意識して元気に過ごしていきましょう。

感染症発生状況

- 気管支炎・肺炎 河北地区で増加。
- 溶連菌感染症 盛南地区、河南地区、都南地区で増加。
- 胃腸炎 都南地区で増加。
- 流行性角結膜炎 都南地区で増加。

ヒトメタニューモウイルス感染症(細気管支炎)にご注意ください。
連休中に海外に渡航した方は帰国後の体調に注意し、異常がある場合は医療機関に問い合わせのうえ速やかに受診してください。受診の際は、渡航歴を伝えることが重要です。連休が明けて、少しずつ感染症が増加傾向なので今一度感染対策を確認してください。

盛岡市子ども未来部子育てあんしん課より

6月4日～ 歯と口の 健康週間

歯のこと、食べること、 チェックしてみませんか？

乳歯が生えそろう2歳半～3歳ごろまで、子どもたちは、あごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期には、**食べる力に合わせた食事をとることが大切**です。発達に合わない食べ物を食べていると、成長してから「かまない」「丸飲み」などの問題が出ることも。焦らず、お子さんに合った食べ物を工夫しましょう。

かむ力、食べる力を育てる5つのポイント

①顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべー(舌を出す)などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。



②「手づかみ食べ」をさせる

1歳ごろは、手で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりさせてあげましょう。手と口を協調させる、「ひと口大」の感覚が身につくと、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。



③いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間をおいて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。

④吐き出しをしからない

よくかんで細かくなったのに、かたまりで吐き出してしまうことがあります。これは、まだ、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのがうまくいかないため。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながるおそれがあるので、肉などかたまりになりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根菜よく見守りましょう。



⑤歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにやくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。



眼科健診が終わりました！

・欠席して健診を受ける方は園医で、所見有の方はかかりつけ医で、1ヶ月以内に受診し「受診報告票」「受診依頼書」を園に提出をお願いします。**6月13日(土)を目途に提出して下さい。**

【今後の健診】

○歯科健診6月4日(水) 14:30～ ○耳鼻科健診6月10日(水) 15:00～



6月小児科休日当番医

7日	よしだクリニック	西仙北 1-30-50	635-8341
14日	子どもは未来もりおかこどもクリニック	上田字松屋敷 11-14	656-1366
21日	村田小児科医院	紺屋町 3-4	622-7132
28日	紫波中央小児科	紫波中央駅前 2-3-94	672-1110