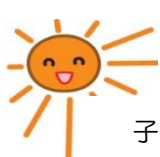


新年度が始まり、1ヶ月がたちます。子どもたちは新しい生活にも慣れ、元気に遊ぶ姿がみられます。しかし、体や心に疲れが出たり、体調を崩しやすい時期でもあります。感染症予防や、規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

## 熱中症に気を付けよう

近年、気温が高くなる時期が早くなり、早くから熱中症対策が必要です。急に気温が上昇する春は、体が暑さに慣れていないため特に注意が必要です。また、日頃から適度な外遊びをして体を暑さに慣れさせておくことも大切です。



### 子どもは熱中症に なりやすい？



子どもは、体温調節がうまくできず、外気温の影響を受けやすいです。また、子どもは遊んでいると、その楽しさに夢中になってしまい体調の異変に気づかないことがあったり、衣服の調節や着脱、水分補給を一人で行うことが難しいです。そのため、周りの大人が気をつけ、見守る必要があります。



### 保健行事予定

- 尿検査:** 5月20日(水) ほし・つき・にし組  
当日朝の尿を提出してください。
- 内科健診:** 5月27日(水) 9:00~全園児  
8:50までに登園をお願いします。
- 視力検査:** 5月12日(火) ほし組  
5月13日(水) つき組  
5月15日(金) にし組

### 《熱中症予防のポイント》

- ①暑さに負けないからだ作り  
バランスの良い食事や十分な睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。
- ②体を暑さに慣れさせよう  
外遊びや軽い運動、入浴により汗をかいて、熱を発散しやすい体を作り、体を暑さに慣れさせましょう。
- ③こまめな水分補給  
喉が渇く前に、こまめな水分・塩分補給をし、特に遊びの最中には定期的な休憩をとりましょう。
- ④衣服を工夫しよう  
通気性の良い服を選び、下着は吸水性や速乾性に優れたものがおすすめです。
- ⑤熱や日差しから守ろう  
戸外では、必ず帽子をかぶり直射日光を避けるようにしましょう。また、日陰で活動するようにしましょう。



### ～嘔吐した時の消毒について～

4月に感染性胃腸炎がありましたが、ご家庭でも二次感染予防のために、嘔吐物の処理にご留意ください。

感染性胃腸炎のウイルスには次亜塩素酸ナトリウム(ハイター、ブリーチなど)が効果的です。(※アルコール消毒は効果がありません。)もし、家庭で嘔吐した場合は、家族に感染しないためにも次亜塩素酸ナトリウムで消毒してください。

#### 【嘔吐物が付いた床などの消毒】

次亜塩素酸ナトリウム原液 20ml (ペットボトルキャップ 4杯)  
+水 1ℓ →嘔吐物を拭き取った後、消毒液を浸み込ませた布やペーパータオルなどで覆い、拭き取ります。

#### 【嘔吐物が付いた衣類などの消毒】

次亜塩素酸ナトリウム原液 5ml (ペットボトルキャップ 1杯)  
+水 1ℓ →30~60分つける。または、熱湯(85℃以上)に1分以上つける。\*次亜塩素酸ナトリウムでの消毒は、生地が傷んだり色落ちする可能性があります。心配な方は熱湯で消毒してください。