



令和7年9月1日 第6号
キッドワールドセカンドこども園
園長：高木 良司
保健師：中村 深喜

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。彼岸とは秋分の日や春分の日のことを示し、これらの日を境に寒さや暑さが落ち着くことを表しています。残暑が厳しいとはいえ、だんだんと夏の暑さがおさまり、秋らしくなっていきます。昼間は暑くても、朝や夜は涼しく感じるかもしれません。外出するときは、はおれるものを一枚持っていくといいですね。

まだまだ 熱中症に注意！

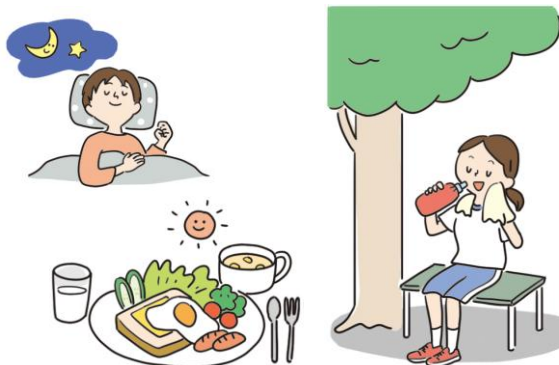


9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。
そんな時に注意したいのが、熱中症です。

暑い時に長い時間、運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温調節がうまくできなくなったりします。すると、のどが渇いて頭痛がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。暑い日はいつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。

ココに気を付けて！

- 睡眠をしっかりとする
- 朝ご飯を食べる
- 運動中はもちろん、その前後にも水分や塩分を補給する
- 運動するときは、ときどき休憩する
- 体調が悪い時は、運動しない



「熱中症かな？」と思ったら？

- ☐ 木陰など、風通しのいい場所で、衣服を緩めて休む
- ☐ 吐き気やけいれんがない場合は、冷たい水やお茶、スポーツドリンクなどを飲む。
- ☐ 意識がある場合は、両手や両足を水につける
- ☐ 意識がない場合は、救急車を呼び、風を送り、水をかける



おしらせ

■身体計測週間

すもも・かりん・れもん→8日(月)～12日(金)
いちご・あんず・きうい→16日(火)～19日(金)

■健康診断→30日(火)

■1歳6か月児健康診査対象児

令和5年12月生まれ

■3歳5か月児健康診査対象児

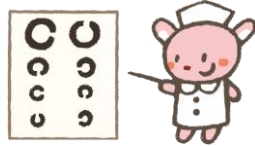
令和4年2月生まれ

※忘れずに受診しましょう

■視力検査

すもも→16日(火)
かりん・れもん→17日(水)

予備日→18日(木)



視力検査について

どのくらい見えているかを調べます。検査結果は検査後に紙面でお知らせします。受診の必要がある場合には早めに受診しましょう。

近視は目の病気になるリスクが高い？

裸眼視力は眼鏡やコンタクトレンズをつけずに測った視力のことですが、近年、この値が1.0未満の子どもが増えています。そのうち8～9割が「近視」です。近視は近くのものも見えても、遠くのものが見えにくい状態で、近く画面などを見がちな現代病ともいえるものです。また、近視の度合いが強くなるほど、将来、「網膜剥離」「緑内障」「白内障」などの病気になるリスクが高いことがわかっています。そのため、子どもから近視になるのを防ぐこと、近視になった場合はそれ以上進行させないことが極めて重要になっています。

9月9日は「救急の日」です！

／気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため