



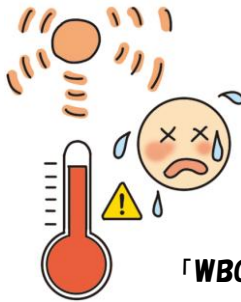
ほけんだより

7月号



令和8年7月3日 第4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

梅雨真ただ中といっても、梅雨の合間の晴れ間などには暑さを感じる日が増えてきました。この時期は体が十分に暑さに慣れていません。そんな中、急激に気温が上がったりすると熱中症に注意しなくてはなりません。普段からの外遊びで体を鍛え、のどが渴いていなくても水分をこまめに摂取するように心掛けましょう。また、たくさん遊んだ後は、ゆっくりと過ごし、しっかりと疲れをとることも大切です。



WBGT (=暑さ指数)
知っていますか？

「WBGT(=暑さ指数)」という言葉を知っていますか？WBGTは熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、WBGTは、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態(湿度、日射、気流)も考え合わせて作られています。

WBGTが28(厳重警戒)を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。暑い時期は気温だけでなく、WBGTはいくつかなと確認することも熱中症予防対策になるのではないのでしょうか。

WBGT指数と熱中症予防運動方針

WBGT指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃未満	厳重警戒(激しい運動は中止)
25～28℃未満	警戒(積極的に休憩)
21～25℃未満	注意(積極的に水分補給)
21℃未満	ほぼ安全(適宜水分補給)

スマートフォンでWBGTを測定・確認する無料アプリもあります。

また、環境省公式LINEアカウントによる熱中症予防情報サイトもありますので、子どもたちの外遊びや外出の参考にしてみてください。

経口補水液を作ってみよう！

スーパーやコンビニ、ドラッグストアなど色々な場所で経口補水液を販売しているのを目にします。そんな経口補水液はご自宅でも簡単に作れることをご存じでしたか？既製品が苦手なお子さんでも手作りなら飲めるかもしれません。一度試してみませんか？

基本の作り方(水1ℓ分)

(材料) ・水 1ℓ
・塩 3g(小さじ1/2)
・砂糖 40g(大さじ4と1/2)

これら3つの材料を混ぜるだけで簡単に作れます。よりおいしく飲むためには、お好みで「レモン汁(大さじ1～2)やグレープフルーツ果汁を少量加えるのがおすすめです。



※冷蔵庫でしっかり冷やすと、塩辛さが抑えられて飲みやすくなります。

※保存料が入っていないため、作った後は冷蔵庫に保管し、24時間以内に飲み切ってください。

歯磨き指導をしました！



6月25日(木)に3歳以上児の子どもたちを対象に歯磨き指導を行いました。

すももぐみさんには歯磨きをするときの約束や歯磨きの仕方、虫歯はどうしてできるのかななどについてお話をしました。実際に歯を磨く練習も行い、その日から毎日給食後の歯磨きを頑張っています。

かりんぐみさんとれもんぐみさんには歯が生えかわることや歯の大切さ、今まで以上にきれいに磨く方法などについて話を行いました。歯磨き指導をした後からは、いつもより丁寧に歯を磨く姿が見られました。

下の写真は歯磨き指導の様子です。みんなの真剣な様子が伝わります。



お知らせ

●身体計測週間

7月6日(月)～10日(金)→すももぐみ、かりんぐみ、れもんぐみ

7月13日(月)～17日(金)→いちごぐみ、あんずぐみ、きういぐみ

●健康診断

7月28日(火)

●1歳6か月児健康診査対象児→令和6年9月生まれ

●3歳5か月児健康診査対象児→令和4年11月生まれ

●5歳児健康診査アンケート送付対象児→令和3年12月生まれ

※忘れずに受診しましょう

