



ほけんだよ!



令和3年9月1日
中央区立月島幼稚園
園長 太田 禎子
養護教諭 遠峯彩海

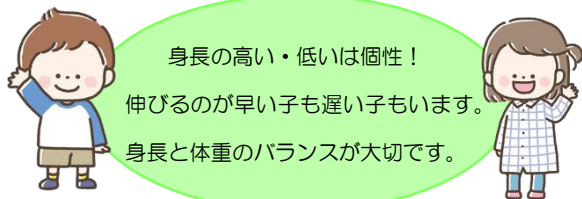
《どのくらい大きくなったかな?》

年少は3日(金)、年中長は2日(木)に2学期の身体測定を行います。
1学期と比べて、どれくらい背が伸びたか、体重が増えたか、楽しみですね。



成長曲線でお子さんの成長を
確認しましょう

体の成長は、心の発達と深い関係があり、身長と体重の育ちを成長曲線で追っていくことで、万が一問題が生じたときにもいち早く見つけることができます。けんこうカードの裏にある、成長曲線もぜひご活用ください。



身長の高い・低い個性!
伸びるのが早い子も遅い子もいます。
身長と体重のバランスが大切です。

《肌着の着用》

子どもは熱がこもりやすい一方で、体の大きさに対して体表面積が大きく、皮下脂肪が少ないので、熱が逃げやすい体のつくりをしています。子どもは肌着や部屋の温度管理などで体温調整をするサポートが必要になってくるため、肌着の着用をお願いします。

また、今学期から身体測定の際は、**肌着を着用したまま**測定を行いますので、けんこうカードへの記載は、肌着込みの体重となります。

《感染対策と熱中症にならないために》

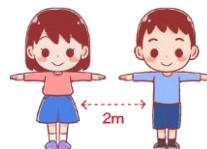
9月に入りましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きそうです。引き続き、新型コロナウイルス対策を行う中で、熱中症に十分気を付けていきましょう。

幼稚園でもこまめな水分補給を行っていますが、ご家庭でも水分をたくさんとるようなお声掛けをお願いします。

熱中症の危険があるとき

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・水分不足

①人との距離をとる



②幼稚園で運動をするときはマスクをとる



③水分をこまめにとる



夏の肌トラブル

《虫刺されについて》

1学期、腕や足を蚊に刺されて、赤く大きく腫れている子の姿が見られました。幼稚園では、体質や副作用の危険などから虫刺されの薬を塗らず、冷やしタオルで冷やす対応をしています。



蚊
に刺されたとき

- ①刺されたところを水でよく洗い流します
- ②かゆみ止めを塗ったり、冷たいタオルなどで冷やしてかゆみをやわらげます

あせも
ができたとき

シャワーなどで汗をよく洗い流し、こまめに汗を拭き取りましょう。

肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように**つめを短く切る**
- かゆみをやわらげるように**冷やす、かゆみ止めを塗る**
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、**小児科や皮膚科を受診**