



ほけんだより

5月



令和5年5月
中央区立月島幼稚園

新しい生活が始まって、1ヶ月経ちました。新入園児たちも、少しずつ園生活に慣れてきているように感じます。進級した子どもたちも、お兄さん・お姉さんらしく、年下の子のお手伝いをしています。4月は環境の変化と季節の変わり目で疲れやすく、鼻水や咳など体調を崩す子どももいました。5月は、緊張がゆるみ、疲れから体調を崩したり、ケガが増える時期でもあります。自宅での様子や体調の変化など登園時にお伝えください。幼稚園でも子どもたちの健康観察を丁寧に行い、体調の変化に注意していきたいと思えます。

5月のほけん目標 生活リズムを整えよう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。
朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。
まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって体内時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



健康チェックカードについて

毎日健康チェックカードへのご記入ありがとうございます。
年少組は、4月からクラスカラーで配布しています。
年中組・年長組も5月からクラスカラーでの配布となります。
ご確認よろしくお願いたします。



記入のお願い



- ① 右上の平熱の欄は必ずご記入ください
- ② 幼稚園がお休みの日も朝夕の2回記録をお願いします

暑さ指数を掲示します



今年も外遊びや水遊びを十分な水分補給を行ないながら安全面に気を付けて行なっていきたくと思いますが、近年の猛暑に対しては熱中症の危険性もあります。外遊び、プール遊びの熱中症対策として、環境省の「熱中症予防情報サイト」内の「暑さ指数」を参考にしていきたいと思えます。そこで、子どもたちも普段から目で見ても暑さの程度がわかるように園庭に「暑さ指数掲示ボード」を9月末まで掲示します。

暑さ指数 (WBGT) とは

暑さ指数 (WBGT) は、人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目し、熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標で、単位は、気温と同じ°Cを用います。

気温	暑さ指数	
35°C以上	31以上	運動は原則中止
31~35°C	28~31	厳重警戒
28~31°C	25~28	警戒
24~28°C	21~25	注意
24°C未満	21未満	ほぼ安全

