

5月 保健だより

2025 年5月号
ひむろこだま保育園

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。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。



今月の目標

- ・しっかり睡眠をとりましょう。
- ・規則正しい生活をしましょう。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。夏に起こるものと思っている方も多いですが、実は熱中症は5月頃から発生します。とくに5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

子どもが脱水になりやすい理由

- ①成長期は水分を多く必要とし、水分の出入りが激しい。
- ②体重あたりの不感蒸泄（皮膚や呼吸から失われる水分）が大人と比べて多い。
大人は、体重1kgあたり15ml
子どもでは、体重1kgあたり25ml
- ③汗をかく機能や、腎臓の機能が未熟である。

脱水の発見方法

- 手が冷たい。脱水症になると、血液は生きているうえで重要な臓器に集まるため、手足に血液がいかず、冷たくなります。
- ペロを見る。脱水症になると、口の中のつばが減少して、ペロの表面も乾いてきます。
- 皮膚をつまんでみる。皮膚には、水分がたくさん含まれていて弾力性がありますが、脱水症では水分が減り、弾力性もなくなります。皮膚がつまんだ形から2秒以内に戻ればOK。
- 親指の爪の先を押してみる。指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。赤みが2秒以内に戻ればOK。



5月14日（水）に内科健診を予定しています。質問などある方は、担任にお声がけしていただき、園で預かっているけんこうのきろくの5ページにご記入をお願いします。その他けんこうのきろくは、毎月身体測定後に測定値を記載してお渡ししています。その際に予防接種の記録など追加があればご記入おねがいします。

5月は環境の変化や寒暖差が大きく、体調不良になりやすい時期です。体調が悪く受診された際は感染症でない場合も、登園のめやすを医師に確認する事をおすすめします。また疲れがたまりやすい時期です。ゆっくり休息をとり無理をしないようにしましょう。