

ソフィアすくすく通信

4・5月号

令和8年4月
ソフィア保育園
看護師

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ嬉しく思います。本年度も、子ども達が元気いっぱいに過ごせますよう、保護者の皆様に情報発信して参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

生活のリズムを身につけよう！



毎朝の「おはようチェック」を習慣に

- お** おいしく朝ごはんを食べられましたか？
- は** はみがきやうがいはしてしましたか？
- よ** よく眠ってすっきり起きられましたか？
- う** うんちは気持ちよくできましたか？

うんちは健康のバロメーター

子どものうんちを毎日観察しましょう！健康状態を知ることができ、病気の発見につながることもあります。

理想はバナナうんち コロコロうんち ヒチヒチうんち



黄色から茶色ですると出ます



野菜や水分が足りないとみえたい



おなかの調子がよくないみえたい

白、赤、黒いうんちは注意！

酸っぱいにおいの白い下痢便はウイルス性胃腸炎や感染症、赤や黒のうんちは胃腸から出血する病気の可能性があります。すぐに受診を！

暑熱順化 | 熱中症ゼロへ



暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。個人差もありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかりますので、本格的に暑くなる前から無理のない範囲で汗をかくことが大切です。5月から熱中症の対策を行いましょう。

1. 水分を多くとろう

新陳代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすいです。水分を多く含む食事や、定期的な水分補給を心がけましょう。

2. 熱や日ざしから守ろう

自律神経の働きが未熟で、放熱や発汗による体温調節がうまくできません。熱のこもらないメッシュ素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけるようにしましょう。

3. 地面の熱に気をつけよう

背が低かったり、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。子どもの高さの気温や湿度を気にかけてみましょう。

4. 熱い環境に置き去りにしないようにしよう

乳幼児は自分の力で移動することができないので、「寝ているから」「ちょっとの時間だから」と放置することは危険です。特に、車内に置き去りにすることは絶対にやめましょう。

5. 室内あそびも油断しないようにしよう

日差しがない屋内では大丈夫だろうと油断しがちです。屋外と同じ対策を意識しましょう。

6. 周りの大人が気にかけてよう

暑さや体の体調を、まだ自分の言葉で十分に訴えることができないため、服装や摂取するものによる暑さ調節がうまくできません。汗や体温、顔色や泣き方など、赤ちゃんや子どもの様子を、まわりの大人が気にかけてみましょう。

～日本気象協会推進から引用～

～暑熱順化のおすすめ～

「・少し汗ばむくらいのおそび ・ぬるめのお湯で湯舟にゆっくり浸かる など」
からしてみてもいかがですか？

保健からのお知らせ

- ・4月の予定
身体計測（全園児）
- ・5月の予定
身体計測（全園児）
検尿検査 2～5歳児 詳細はイロドリンクで
お知らせいたします

～看護師より～

徐々に日差しが強くなってきます。戸外で遊ぶと汗をかくことが増えてきますので、肌着や薄手のシャツの着替えをご用意ください。よろしくお祈いします。