

ほけんだより

◎『暑熱順化』の前倒し

4月の間に真夏のような気温になったと思ったら、肌寒い日に逆戻り。気温の変化に対応して、体の中を一定の環境に保とうとする自律神経の働きも忙しく、疲れやすく、体調を崩しやすくなります。子どもも大人も『見た目より疲れているかも?』『元気に見えても、うまくスイッチを切り替えて休めないだけかも?』と考えて、暑さに慣れる『暑熱順化』を前倒して始めていきましょう。

◎暑さに備えた体づくり、詳しくはこちら

『日本気象協会 熱中症ゼロへ』

◎4月の感染症:

発・咳・嘔吐・下痢症状の風邪
溶連菌感染症、RSウイルス感染症
新型コロナウイルス感染症 ほか



朝は『虫よけ』をつけて登園を!

園では、溜水の除去や植栽整備等の基本対策を行っていますが、虫刺されを完全に防ぐことは困難です。朝は家庭で虫よけをつけて登園して下さい。

●3・4・5歳児

- ・登園前・バス乗車前に家で虫よけをつける
- ・園外保育での対策は、学年のお便りで確認を!

●0・1・2歳児

- ・登園前に家で虫よけをつけて登園する
- ・シール・テープ型は誤食・誤飲の危険があり控える
- 輪ゴム・リング型虫よけの多くは『雑貨』
- ・家具や遊具にひっかり転倒する危険
- ・蚊に効果がないものが多く、園では全学年使用禁止
- 午後～夕方の活動時に使用する虫よけ・応急手当
4月の保健だよりで紹介しました。虫刺されが腫れやすいお子さんは、早めに医師と相談し、対応方法をお知らせ下さい。



『自転車事故』を予防しましょう!

『一瞬のこと』

毎年連休明け頃から、近隣の遊歩道や公園での『自転車転倒事故』の報告が増えてきます。今年4月は、降園後、たからの公園で遊んでいた園児が、他の子どもをよけた後に走り出そうとした自転車とぶつかり、双方が転倒して受診するという事故がありました。目を離れた一瞬でした。

自転車は便利な乗り物ですが『バランスを崩しやすい、事故が起きやすい乗り物』であることも知っておきましょう。戸外遊びがしやすいこの時期に、お子さんと一緒に公園での遊び方、交通ルールについて、ご家庭でも話し合うようにして下さい。

昨年度より、大人も自転車用ヘルメットの着用が努力義務化されました。また、子どものペダルなし自転車は、メーカーがヘルメットとサポーターの着用を呼び掛けています。



多摩市は、令和6年度もヘルメット購入助成金を設けています。対象や助成方法等詳しくは市ホームページでご確認ください。

『転倒事故が起きやすい状況』

- 『ぬれた路面』で『スピードを落とす時』が危険!
- ・遊歩道の木の根や、タイルの段差、マンホール、溝などにタイヤをとられ滑る
- ・コケや、雨で濡れた落ち葉、タイル等で滑る
- ・子どもが身を乗り出してバランスを崩す
- ・曜日は…荷物の多い月曜日・金曜日
- ・天気は…雨の日、雨の後で路面がぬれている日
- ・走り出しの後方確認や遠くを見る時不意の飛び出し

