

7月のほけんだより

令和4年6月30日
SuruSu 祝昌こども園
SuruSu 上陽こども園

7月には「ナイスの日(13日)」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。せわしない日常で「疲れた、もうダメだ」と思うより「よく頑張った。えらい!」と自他ともに褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究結果もあるそうですよ。ナイスの日にはぜひ身近にある小さな幸せを探してみてください。



一緒にじゃないから一緒に予防を

大人の体をぎゅっと小さくしたのが子ども…ではありません。

子どもの体は大人に比べ…

- ・心拍数は約1.5倍
- ・体内の水分量の割合は1.3倍
- ・地面から受ける照り返しは+3℃

たくさんの水分が必要な体は、失う水分も多いのです。



だから、一緒に熱中症予防

こまめな水分補給を忘れないでください。のどの渇きをうまく伝えられない子もいるので、朝起きたときやお風呂の前など水分補給のタイミングを決めておきましょう。



虫刺されの手当て

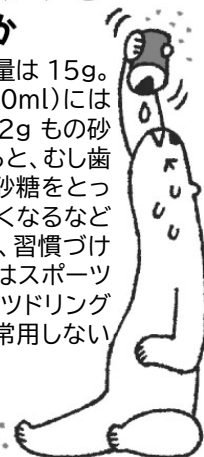


蚊やハチに刺されることが心配な季節になりました。蚊に刺された時、あるいは腫れが小さい場合は流水で洗い、かゆみ止めを塗ればよいでしょう。ハチや毛虫の場合は、まず粘着テープなどでトゲを抜き取ります。次に流水で洗浄し、氷嚢で冷やします。この時、患部が心臓より上になるように体勢を整えます。スズメバチ・アシナガバチ・クマンバチに刺された時は、呼吸困難や意識障害を起こすケースもあるので注意が必要です。速やかに、医療機関へ受診しましょう。



缶ジュースなどの甘いドリンクを飲みすぎていませんか

子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は15g。ところが、果汁入りの清涼飲料水(500ml)には約70g、乳酸菌飲料(65ml)には約12gもの砂糖が含まれています。砂糖をとり過ぎると、むし歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖をとったあとの低血糖により、イライラしやすくなるなどの弊害も…。甘い飲料水を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。また、暑い日にはスポーツドリンクを飲みたいくなりますが、スポーツドリンクにも砂糖がたくさん含まれています。常用しないよう注意しましょう。



子どもが好き。だけど苦手なもの…

今年の春、ある公園の池の前に設置された看板が話題になりました

子どもはカエルが好き。大人が悲鳴を上げると、気持ち悪いものだと思ってしまいます。苦手な人は離れてみてください。

この池には、産卵のためにカエルがたくさん集まります。子どもたちが楽しく観察しているのに、まわりで大人が「キャー」と言っている姿を見かけ、「これはよくない」と思った管理者の方が設置されたのです。



お子さんが「知りたい」「もっと見たい」と興味を持ったときは、成長のチャンス! でも、おうちの方にも苦手なものはありますよね。そんなときは「少し離れて」。やさしく見守ってあげてくださいね。

