

おひさまだより



2024.5.29

せんだの森

台風1号が、南海上を進んでいきました。思っていた以上の雨に少しびっくりでしたが、次の日は、さわやかな晴天となりました。が、この晴天にも気を付けることがあるようです。台風の通過後などの空気の澄み切った日には、空気中の微粒子の量が少なくなり、紫外線量が増えるのだそうです。「さわやか～」と太陽の光を浴びて空を見上げる・・・前に、紫外線対策が必要なようです。

これから暑くなるこの時期、園でも暑い夏を乗り越える体力づくりと暑さへの対策をしっかりと行っていきたいと思えます。

～元気のススメ 今月のおはなし～

「熱中症」

本格的な夏を前にした暑さ慣れていない期間は、体調を崩しやすくなります。こんな時期こそ、熱中症にも気をつけなければいけません。

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。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節が上手くできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給もひとりで行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります。特に車中では、気温が高なくても高温になるので、子どもを一人にすることは絶対に避けましょう。

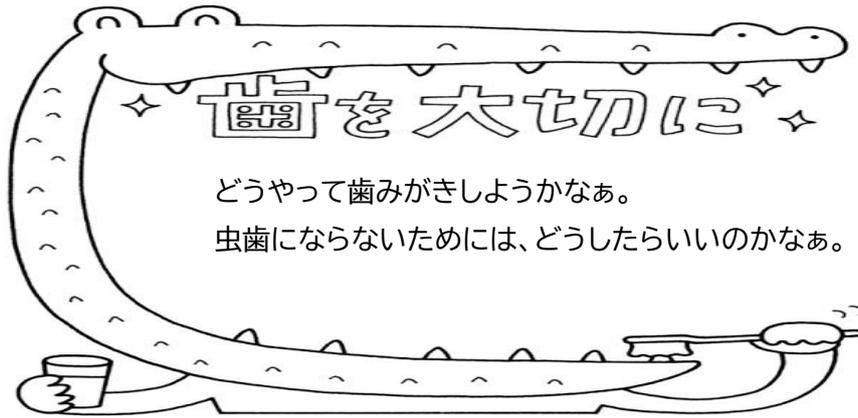
予防のポイント

- 日中は帽子を被って外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下でのあそびは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選ぶといいでしょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



6月の保健指導

上手な歯みがきで 歯を大切にしよう！



どうやって歯みがきしようかなあ。

虫歯にならないためには、どうしたらいいのかなあ。さあ、みんなで考えてみよう！

歯科健診があります！

日時: 6月5日(水)

朝の歯みがきをお願いします。

健診当日にお休みをされた場合は、受診券をお渡ししますので、1ヶ月以内に受診をお願いします。



6月の休日診療医療機関 (*一部抜粋)

	小児科	内科	耳鼻咽喉科
2日(日)	庵谷内科循環器科 (御幸町) 970-2022 *内科も可	城北診療所 (木之庄町) 923-8161	堀病院 (沖野上町) 926-3387
9日(日)	いけだ小児科 (南蔵王町) 973-1500	石井内科医院 (大黒町) 923-2972	みよし耳鼻咽喉科 (駅家町) 959-3447
16日(日)	せきもとクリニック (西新漕町) 959-2416	いしおか医院 (大門町) 946-5100	卜部耳鼻咽喉科医院 (霞町) 923-3287
23日(日)	坂本眼科小児科クリニック (大門町) 946-6656	循環器内科いじたクリニック (南蔵王町) 924-0192	上田耳鼻咽喉科医院 (旭町) 931-1000
30日(日)	なかよし小児科 (引野町) 943-1774	瀬尾胃腸科内科 (昭和町) 923-2738	ゆう耳鼻咽喉科クリニック (南蔵王町) 982-7387

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所 (年中無休)

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)