

7月園だより

令和6年6月末日
認定こども園まこまないみどりまち保育園
TEL 582-1521
FAX 582-1501
HP : www.zenikukai.jp

「暑熱順化の対策で夏を快適に」

毎朝、テレビのニュースに耳を傾けつつ、ベッドの上でストレッチ&簡単な体操をしてから、出かける準備をするのが私のルーティンです。

時々時間が無くて、ストレッチが出来ない日は、なんとなく物足りない気がします。

保護者の皆様は何かルーティンはありますか？

先日、いつものようにニュースを聞きながらストレッチをしていると「今日は体温以上の気温になる地域もあります」とお天気お姉さんの声が聞こえ、思わず画面を見てしまいました。

体温以上とは低く見積もっても36℃以上。7月手前でその気温は身体も準備ができていないですね。

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」という言葉をご存じですか。

これは、身体が暑さに慣れていく事です。

人間の体は、突然熱い環境になるとうまく汗をかけず、体温調節が出来ずに熱中症を引き起こしやすくなります。

そこで、徐々に暑さに慣れることにより、汗をかきやすくなり、体温調節ができるようになります。そうして暑さに強く熱中症になりにくい身体になるそうです。

ちなみに私は、朝のストレッチのおかげなのか、汗をかきやすくなっているように感じます。

4、5月頃に20℃になるととても暑く感じ汗が出てきますが、9月頃に20℃になるととても寒く感じ、長そでを着てしまうのはそのような体の慣れがあるのですね。

「暑熱順化ポイントマニュアル（【別紙】日本気象協会推進）」を参考に実践してみてくださいね。

園では熱中症に気を付け、子どもたちの変化に直ぐ気が付くよう、対応をしていきます。

気温の上昇と共に、熱を出してしまう子が増えると思いますが、水分補給及び涼しい環境にしても解熱しない場合はご連絡をしますので、お迎えをお願い致します。改善しない場合は、通院が必要になる事もありますのでよろしくお願い致します。

又、これから、園では水遊びなどの夏の遊びが始まります。

当園では、安全に水遊びが出来る様、毎年、園内で水遊び時の注意事項（監視を必ず付けるなど）及び、万が一の時の救助・職員配置について、更にAED講習をしっかりと行っております。

そして、薬剤師に指導をしていただきながら水質管理も行っております。

子どもたちが笑顔で水遊びを楽しむ姿が、とても楽しみです。

安全と成長を兼ねた保育を日々摸索し、子どもたちにとって保育園が良い環境であるように職員で話し合い、これからも向上していきたいと思っております。何かお気づきの事がありましたら、気軽にお伝え下さい。

園長 熊澤 千夏

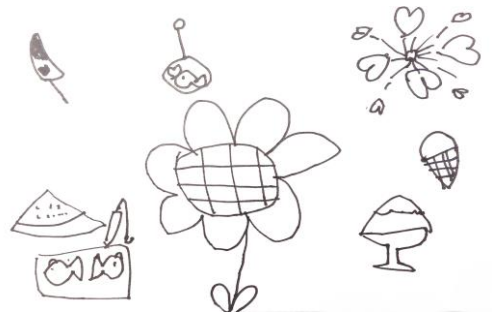


<7月の行事予定>

- 16日(火) 避難訓練(不審者侵入)
- 17日(水) お楽しみ会
- 20日(土) ももの会
- 22日(月) 園医検診
- 12日(金) 26日(金) 布団、コットカバー洗濯日

~体育教室~

- | | | |
|--------|----------|----------|
| ひまわりぐみ | • 12日(金) | • 26日(金) |
| ももぐみ | • 5日(金) | • 19日(金) |



- 7月2日(火) ~ 7月11日(木) 北海道看護専門学校より実習生が6名入ります。

<ももの会について>

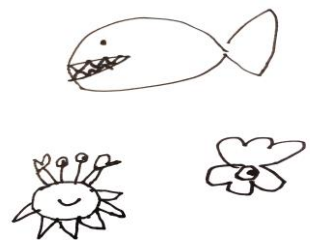
- 7月20日(土)にももぐみの行事があります。クラス活動時に楽しんでいる絵本をテーマに、簡単な調理をして、皆で食事をしたり、園舎内の探検などをする予定です。
もも組の登園時間、持ち物などの詳しい内容は、アプリにてお便りを配信済みですので、ご確認ください。

<園からのお願い>

- 年間行事予定でもお知らせしていますが、お盆休みの協力日は8月13日(火)・14日(水)・15日(木)の3日間となっています。お仕事以外の方は、お休みのご協力をよろしくお願いいたします。また、夏休み期間中(7・8月中)にお休みの予定がある方は、給食の関係がありますので、7月頃から保育士が出席の確認をさせていただきます。
- これから水遊びが始まります。写真販売のパスワードを、保護者以外に知らせたり、SNSに載せたり、その他外部に流出させないようお願いいたします。情報漏れが発覚した場合、今後の写真販売ができなくなる場合があります。
又、園舎内での掲示物等は個人情報ですので、家族以外の園児や個人名等の写真を撮らないでください。

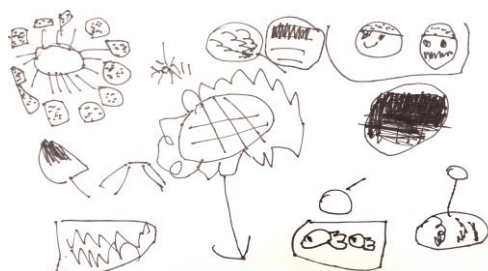
<6月の意見・要望・苦情>

意見・要望 0件
苦情 0件



<おしらせ>

小森未来保育教諭が結婚し、脇坂未来保育教諭になりました。



～夏にかかりやすい病気～

<咽頭結膜熱（プール熱・アデノウイルス）>

保護者記入の登園届：必要○

急な発熱（38～40℃）、喉の腫れや痛みがあり、目やにや充血などの結膜炎の症状が伴う場合があります。主要症状が消失した後、2日を経過すると登園できます。

結膜炎の症状だけでも、原因がアデノウイルスの場合は登園届が必要です。

<手足口病>

保護者記入の登園届：必要無し×

手、足、口に（子どもの場合は 肘、膝、お尻にも）水疱性の発疹ができる夏風邪の一種です。無菌性髄膜炎を合併することがあり、発熱や、頭痛、下痢、嘔吐を伴う事もあります。熱がなく、食欲があれば登園可能な病気ですが、あまり状態が良くない場合は お休みしてしっかり治しましょう。

<溶連菌感染症>

保護者記入の登園届：必要無し×

発熱、咳、喉の痛みがあります。又、舌の表面にブツブツの赤み（いちご舌）も見られます。抗生剤投与開始後1～2日経過し、主要症状が消失した後登園できます。抗生剤が処方されますが、園では基本的にはお薬をお預かりし、投与することはできませんので、1日2回の処方にしてもらうようお願いいたします。また、1日3回の処方の場合はご家庭で時間をずらすなどしてください。

<ヘルパンギーナ>

保護者記入の登園届：必要無し×

高熱・喉の痛みなどの症状が見られます。咽頭に赤い粘膜疹がみられ、次に水疱（水ぶくれ）となり間もなく潰瘍となります。

高熱が数日続き、熱性けいれんや無菌性髄膜炎を合併することがあります。熱がなく、食欲があれば登園可能な病気ですが、あまり状態が良くない場合はお休みをしてしっかり治しましょう。

<伝染性軟属腫（水いぼ）>

保護者記入の登園届：必要無し×

直径1～3mm程度の、真ん中が少しへこんだ光沢のある白色や透明のいぼが、脇の下やわき腹、首、肘、膝などにできます。引っ掻いたり、潰れたりすると中のウイルスが飛び出して全身に広がったり、肌と肌が接触したり、タオルを共有する事によりうつってしまいます。接触感染を防ぐために絆創膏やガーゼなどで幹部を被う配慮が必要です。

※園では、感染拡大防止の為に、水いぼがある 又は、水いぼの疑いのあるお子さんは、他のお子さんと別のプールに入るようにしています。（治療後は他のお子さんと同じプールになります。）

<とびひ>

保護者記入の登園届：必要無し×

水疱や黄褐色のかさぶたができ、皮が破れてつゆがあちこちにつくことで広がります。皮疹が乾燥しているか、湿潤部位を被覆できる程度であれば登園できます。

転んだ時の傷や、ひっかき傷からとびひになることもあるので、こまめに爪を切るようお願いいたします。

（厚生労働省 感染症対策ガイドラインより）

* 感染症に罹患した子どもが登園する際には

- ①子どもの健康（全身）状態が保育所での集団に適應できる状態まで回復している事
- ②保育所内での感染症の集団発生や流行につながらない事を確認する

※集団生活の中で感染拡大を防ぎ、健康に過ごすためにも、皆様のご配慮とご協力をよろしくお願い致します。

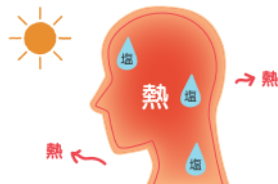


暑熱順化とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。
暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放射しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放射しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

※暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。自分が暑熱順化できているかをいつも意識し、暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。

暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。
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。
暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング	ジョギング
運動目安 30分	運動目安 15分
頻度目安 週5回	



サイクリング

運動目安
30分
頻度目安
週3回



適度な運動 (筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)

運動目安
30分
頻度目安
週5回～毎日



入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安
2日に1回



※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

2024年度は下記のオフィシャルパートナー各社の協力により、啓発活動を実施します。

日本コカ・コーラ株式会社(アクエリアス、アクエリアス経口補水液)、エバラ食品工業株式会社、株式会社空調服、カバヤ食品株式会社、株式会社リベルタ、佐藤製菓株式会社(コンケル、コンケルローヤルアクア)、株式会社くらこん、バナソニック株式会社、江崎グリコ株式会社、中田食品株式会社、株式会社LEFT-U、株式会社ケアリッツ・アンド・パートナーズ、花王株式会社、いなばペットフード株式会社

「熱中症ゼロへ」とは熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまわれる方をゼロにすることを目指して、一般財団法人日本気象協会が推進するプロジェクトです。熱中症は、正しく対策をおこなうことで防げます。私達は、熱中症の発生に大きな影響を与える気象情報の発信を核に、より積極的に熱中症対策を呼びかけていきます。

※画像・文章の無断目的での利用や、無断で転載および複製等の行為はご遠慮ください。Copyright(C) 熱中症ゼロへ All Rights Reserved.



熱中症に特に注意が必要な時期



5月の暑い日

5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあります。
体がまだ暑さに慣れていないため熱中症に注意しましょう。



梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化していても元に戻ってしまいます。
梅雨の晴れ間は、特に熱中症に注意が必要です。



梅雨明け

梅雨明け後は晴れて気温が高い日が続くことが多く、梅雨の間暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。



お盆明け

休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。
また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

暑熱順化チェックリスト

1.入浴(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)	点数
<input type="checkbox"/> 2日に1回以上入浴している	3
<input type="checkbox"/> 週に3日入浴している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日入浴している	1
<input type="checkbox"/> 入浴することはほとんどない	0
2.運動(汗をかく程度のもの)	点数
<input type="checkbox"/> 週に5日以上している	3
<input type="checkbox"/> 週に3、4日している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日程度している	1
<input type="checkbox"/> 運動はほとんどしていない	0
3.その他の汗をかく行動(運動・入浴以外の外出など)	点数
<input type="checkbox"/> 週5日以上あった	3
<input type="checkbox"/> 週3、4日以上あった	2
<input type="checkbox"/> 週1、2日以上あった	1
<input type="checkbox"/> 汗をかく機会がほとんどなかった	0
①～③全ての点数を合計して	
7～9点……暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れず!	合計点数
4～6点……複数の習慣で汗をかくことができている。継続が大切!	
3点……汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化してきましょう。	
1～2点……体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意!	
0点……体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を!	

2024年度は下記のオフィシャルパートナー各社の協力により、啓発活動を実施します。

日本コカ・コーラ株式会社(アクエリアス、アクエリアス経口補水液)、エバラ食品工業株式会社、株式会社空調服、カバヤ食品株式会社、株式会社リベルタ、佐藤製菓株式会社(コンケル、コンケルローヤルアクア)、株式会社くらこん、バナソニック株式会社、江崎グリコ株式会社、中田食品株式会社、株式会社LEFT-U、株式会社ケアリッツ・アンド・パートナーズ、花王株式会社、いなばペットフード株式会社