

ほけんだより5月

令和7年4月30日
学校法人須磨浦学園
須磨浦幼稚園

暑熱順化のススメ

5月は熱中症シーズンの始まりです。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりを始めましょう。

そこで大切なのが暑熱順化です。言葉の通り「暑さ（熱さ）」に体を順化させる（慣れさせる）ことです。夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき熱中症になりにくくなります。

ポイントは「汗」です。体の中に熱が溜まりすぎると熱中症になります。そうならない様、体は汗をかくことで熱をからだの外に出しています。



シャワーだけでなく
湯船につかる



汗をかくほどの
運動を習慣にする



室内でも、汗をかく
行動をする

暑熱順化には数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。また、子どもは大人よりも暑熱順化の効果が得られにくいとも言われています。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき夏本番に備えて、体を熱さに慣れさせていきましょう。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



あたま
頭
脳が目覚めて
勉強に集中できる

からだ
体
体温が
上がって
元気に
動ける

おなか
腸が動いてうんちが
気持ちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★



あたま
頭
エネルギー不足で
頭がぼーとする

からだ
体
体温が
下がって
元気が
出ない

おなか
腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

一品から始めてみよう!



朝は食欲がなかったり食べる習慣がなかったりという場合には、バナナやおにぎりだけというように何か一品だけ食べることから始めてみましょう。時間がない時も一品だけなら口にできるかもしれないですね。

慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えてみてください。

パンにちょい足し



5月の予定

- 7日(水) 身体計測(全園児)
- 8日(木) 耳鼻科検診(1, 2, ひよこ組)
- 12日(月) 眼科検診(1, 2, ひよこ組)
- 14日(水) 尿検査①(1, 2, ひよこ組)
- 15日(木) 尿検査②(1, 2, ひよこ組)
- 22日(木) 歯科検診(1, 2, ひよこ組)

健康診断の結果、医療機関受診が必要な場合は、通知をしています。幼稚園での健康診断は、医療機関への受診や治療が必要かもしれないケースを見出すものであり、すぐに病気と診断されるものではありません。しかし、園医からの「医療機関を受診・治療したほうがよい」というアドバイスは大切です。

お子さんを通じて「受診・治療のお知らせ」を受け取られましたら、早めの受診をお願いいたします。

幼稚園において予防すべき感染症と出席停止期間



下記の感染症に罹患したときは、たとえ軽症でも登園できません。
すみやかに園に連絡をし、医師の指示のもと家庭で休養してください。

この間は『出席停止』で欠席扱いにはなりません。（学校保健安全法施行規則第１８条・第１９条）

登園再開にあたっては、その疾病により『登園届』か『医師の意見書』を持参、提出してください。

感染症により学級閉鎖となった場合は、罹患していない２号認定のお子さまは園児数に応じ通常のクラス編成と変更した体制をとり、お預かりいたします。

なお、１号認定のお子さまについては休園となりますが、やむを得ない理由で幼稚園が承諾した方には２号認定の子どもと同じ措置で対応します。

種 類	感染症名	出席停止期間
第１種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（SARS）、中東呼吸器症候群（MERS）、特定鳥インフルエンザ	治癒するまで 
第２種	インフルエンザ（特定鳥インフルエンザを除く）	発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後３日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は５日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹（はしか）	解熱した後３日を経過するまで
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後５日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
	風しん（３日ばしか）	発疹が消失するまで
	水痘（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後２日を経過するまで
	新型コロナウイルス感染症	発症した５日を経過し、かつ、症状が軽快した後１日を経過するまで
第３種	結核、髄膜炎菌性髄膜炎	症状により医師において感染のおそれがないと認められるまで
	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎 その他の感染症（溶連菌感染症、ウイルス性肝炎、マイコプラズマ感染症、手足口病、伝染性紅斑、ヘルパンギーナ、感染性胃腸炎など）	病状により医師において感染のおそれがないと認められるまで ※その他の感染病は必要があれば、園医等の指示によって第３種の出席停止措置をとることができる疾患です

用紙はＨＰからダウンロードできます