

# ♪ほけんだより♪

こんにちは☆暑い…ですか？(笑)半月以上も前に書いていると、季節や気温の予測が難しいです。気温が高ければ勿論ですが、気温が低くても日差しが強いと熱中症のリスクはゼロではありません。外出の際は帽子を使用したり風通しの良い衣類を選択するなど、少しでも熱中症になりにくい様にしてあげてください。大人に比べ、幼児はまだ体温調整機能が未熟です。大人が大丈夫だから…ではなく、子供にはどうか…を考えてあげてくださいね♪

気温が高く、天気な日はプールが多くなると思います。お子さん達は楽しみかと思いますが体調が万全でない場合には入れない場合もあります。夜早く寝る週間をつけ、体調コントロールを行い、いっぱい楽しい思い出が作れるようにしてあげてくださいね☆☆

## プールOK? ☆チェックリスト☆

子どもたちの大好きなプール☆  
元気に楽しくあそべるよう、  
毎朝の体調チェックをお願いします。

□熱は何度ですか？

37.5℃以上が、~~プール~~に入れない目安ですが、平熱は子どもによって違うので、ふだんの平熱を考慮して判断します。

□食欲はありますか？

□前日、よく眠れましたか？

□目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。

□せき・鼻水は出ていませんか？

食欲がない、発熱などの全身症状がなければ、基本的には心配ありません。

□皮膚に異常はありませんか？

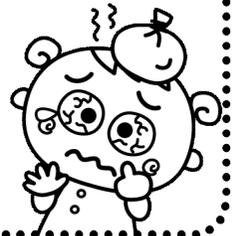
傷やただれがあつて乾燥していない場合は、プールは避けたほうが良いでしょう。

## 気をつけたい夏の病気 その1

### 咽頭結膜熱(プール熱)

アデノウイルスによる飛沫感染。目やにや便からうつることも。プールの水を介して感染することがあるので、「プール熱」と呼ばれる。最近では季節を問わず発生。39℃以上の発熱とどの痛みがあり、目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状が出るのが特徴。

感染したら、症状がなくなってから2日経過するまでは登園停止。自宅で安静に過ごすようにしましょう。



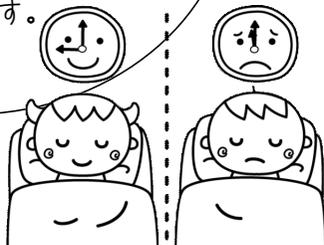
7月はお泊り保育がありますね♪昨年から引き続き、見事当選いたしました(笑)折角なので…写真、頑張って撮らせていただきますね♪昨年は…確かお泊りから帰ったその日に園長と研修に参加した気がします…。ハードでした(^ ^ ;

皆様のお子様は睡眠不足ではないですか？特にひまわりさんはお昼寝が短くなり最終的にはなくなりますので、夜に十分な睡眠をとることが大切です。ひまわりさんだけではなく、他のクラスの子も十分な睡眠をとれていないと様々なデメリットが生じてしまいます。睡眠は大切、睡眠は大切と言われますが、その睡眠が不足した状態がどのような事を引き起こすのかを一緒に学んで行きましょう☆

## 夜更かしがいけない5つのワケ

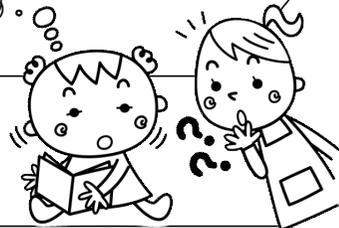
### 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



### 生体リズムが乱れ、 時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。



### 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続くと、昼の活動が十分に行われず、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



### メラトニンの分泌が不足し眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをするため、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。



### 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。



来月は眠りにくくするためのポイントを紹介したいと思います☆ 浅沼