

保健だより

2014年6月1日（日）発行

6月です。気温の上昇とともに今後増加してくるのが、腸管出血性大腸菌などによる食中毒です。食品の十分な加熱、冷温での保存を心がけ、食事前、トイレの後の手洗いを十分に行いましょう。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148



子どもの身体的成長の遅れについて

1歳から6歳までの幼児期のお子さんは日々成長、発達します。乳児期ほどの急激な変化はありませんが、この間に目覚ましい成長、発達を遂げます。

成長や発達は遺伝や体質、家庭環境、栄養、内分泌系などのさまざまな影響を受けます。

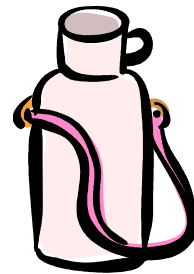
保育園で実施している身体測定で得られた数値をつないだ成長曲線が大幅に平均を下回ったときなどは、成長の遅れが考えられますが、その判断は容易ではありません。気になるときは小児科のお医者さんなど専門の先生にお聞きしましょう。



水分の補給について

水分補給は、栄養補給と同様に大切です。人間の体の水分量は、大人で60～70%、子どもの場合は80%あります。保育園では、決まった時間の水分、夏場はさらに、自由に飲むことができる水分（要求に応じて提供する水分）を用意しています。

暑いときに、「あついあつい！！」と言ったり、じっと我慢したり、遊びに夢中で暑さを気にしないお子さんなど色々ですが、人間は、水分を1%失うと「のどの渇き」を感じ、2%失うと脱水症状が現れるといわれています。子どもの場合、のどの渇きを訴える前に、水分を提供していく必要があります。



放射能について

原子力発電所の事故以来、放射性物質が身近に多くなりました。子ども達は外遊びが大好きです。夏に向かって、子ども達にどのようにさせたら良いのかというのが親御さん方の悩みかと思えます。

そこで放射性物質から出る放射線による被ばくをどのように防いだら良いか調べてみました。

- 放射性物質は非常に小さなチリのように、肌から直接、体にしみこむものではありません。シャツなどに付くと洗濯するまでとれませんが、肌についたものはシャワーでとれます。ですから、お子さんは「軽装、かえってきたらシャワー」の組み合わせで夏を乗り切らしましょう。
- 髪の毛に放射性物質が付かないよう帽子をかぶりましょう。

