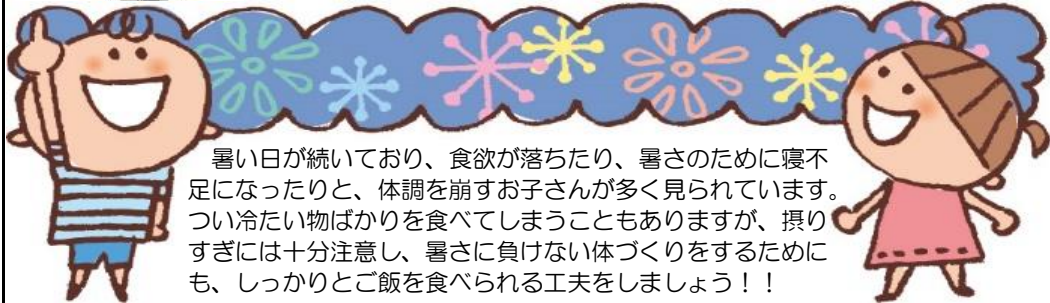




# ほけんだより

令和5年8月  
うるま市公立こども園  
うるま市公立保育所  
～こども教育支援課～



暑い日が続いており、食欲が落ちたり、暑さのために寝不足になったりと、体調を崩すお子さんが多く見られています。つい冷たい物ばかりを食べてしまうこともあります。摂りすぎには十分注意し、暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう！！

## 熱中症予防・対策

### ①水分・塩分の補給 (ポイント：喉が渇かなくても水分を補給する！)

- 喉が渇いてからではなく、活動等の前に、定期的に水分・塩分の補給を行きましょう。
- スポーツドリンクなどのイオン水を補給すると効果的ですが、糖分がかなり含まれており、摂り過ぎはむし歯や肥満、糖尿病等の原因となるため、ご注意ください。

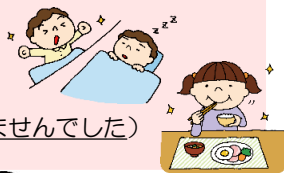


### ②環境の改善 (ポイント：室温が上がりにくい環境を確保する！)

- こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水などの工夫を行きましょう。
- 休憩は涼しい場所で行い、水分・塩分の補給を併せて体力の回復を図りましょう。

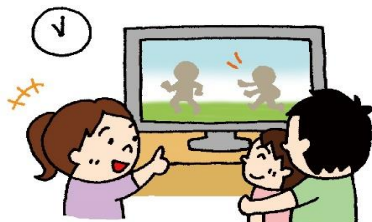
### ③体調の管理 (ポイント：十分な睡眠時間を確保する！)

- 十分な睡眠時間を確保し、疲労を蓄積しないようにしましょう。  
(睡眠時間が少ないと熱中症になりやすくなります)
- 朝食をしっかりと摂り、塩分や栄養の補給を行きましょう。  
(過去の熱中症により死亡災害の際は、共通して朝食を摂っていませんでした)



## 夜ふかしをしていませんか？

日本の子どもたちは、世界で一番睡眠時間が短いといわれています。その原因は、夜ふかしや遅寝の生活習慣にあるようです。夜ふかしは、成長ホルモンの分泌に影響を与えたり、肥満のリスクを高めたり、朝食欠食につながって学力の低下を引き起こしたりするといわれています。朝食欠食につながる夜ふかしに注意しましょう。

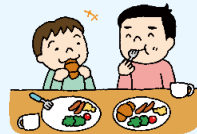


## 生活リズムを整えましょう

ママやパパ世代の方の中には、「生活リズムを整えましょう」などと聞くと、「古臭い」「ありきたり」と思う人もいるかもしれませんが、ですが、お子さんは今、生きるペースをつくっているところです。この幼児期が基礎になってこれから成長していくため、親の生活に子どもを合わせるのではなく、是非、「チルドレン・ファースト」で考えていただきたいと思います。改めて、3つのポイントから「生活リズム」をもう一度見直してみましょう。

### ①食事

食事をきちんととらないと排泄がうまくいかなくなります。また元気が出ず、動けなくなってしまうことも。朝ごはんは時間がなくても食べられるものを。一日のスタートの活力になります。



### ②睡眠

睡眠時間を確保しようと、朝ゆっくり寝かせてしまうのはNG。どんどん睡眠のサイクルがずれてしまいます。朝は必ず決まった時間に起床。寝る前に必ずすることを決めておくと眠る準備がしやすくなります。



### ③遊び

たくさん遊ぶと、おなかがすいてしっかり食事をとることができ、適度に疲れ、夜もぐっすり眠ることができます。また、遊びを通じて情緒もはぐくまれていきます。

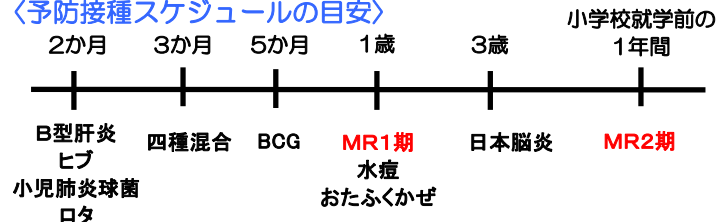


< “子どもをはぐくむ生活リズム” より一部引用 >

## 予防接種を受けましょう

定期健診の未受診や、予防接種の接種漏れはありませんか？お子様の健やかな成長のためにも、必要とされる時期に予防接種を受けましょう。予防接種を受けることは、**受けた本人のみならず、周りにいる家族、友人等の周囲の人々を感染症から守る**ことにもつながります。**対象年齢を過ぎると公費対象となりません**ので、かかりつけ医と相談し、スケジュールを決めておく事をおすすめします！

### 〈予防接種スケジュールの目安〉



### <8月 乳幼児健診日程>

★乳児健診(前期)	8/6(日)	受付時間13:00~14:30
★乳児健診(後期)	8/6(日)	受付時間8:45~10:30
★2歳児歯科検診	8/3(木)	受付時間13:00~14:30
★1歳6か月児健診	8/2(水)、8/18(金)	受付時間12:45~14:00
★3歳児健診	8/1(火)、8/31(木)	受付時間12:45~14:00

場所：うるみん3階ホール

受診票が届いた方は、予約をお願いします^^  
(うるPONアプリから予約が可能になりました!)

