



ほけんだより



きらら保育園
2021年 8月号

梅雨明けと同時に夏の日差しが強くなりましたね。新型コロナウイルス感染症もまた増えてきてしまい、心配です。きらら保育園では、職員の新型コロナウイルスワクチン接種が順次始まっています。暑さも強くなり、外遊びの制限もありますが、対策をしつつ安心して過ごせる環境を作っていききたいと思います。

夏の外遊びはどうする？



夏は暑いし、熱中症や紫外線が心配などなど。乳幼児を連れて外に出ることをためらってしまう時期ですね。しかし、日光（紫外線）にあたることで、活性化される珍しいビタミンがあります。それはビタミンDです。日光の紫外線（UVB）を浴びることで体内で作ることができるビタミンです。ビタミンDは、腸管で食物からのカルシウム吸収を促し、血液中のカルシウム濃度を一定の濃度に保ち、骨・骨格の健康を維持しています。骨量を保ち、くる病（骨軟化症）や骨粗鬆症を防ぐために必須です。最近の研究ではビタミンDには、肝臓がん、肺がん、乳がん、前立腺がんなど、さまざまながんに対する予防効果があることもわかってきています。

逆に日光（紫外線）をたくさん浴びすぎると、しわやシミなどの皮膚老化を早める。将来、皮膚がんを起こしやすい、目の病気（白内障、網膜のメラノーマなど）を起こしやすくなります。

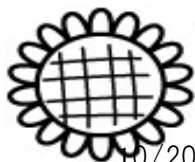
近年では熱中症対策も必要になってきてしまい、心配がつきません。

しわやシミ・皮膚がんなども心配ですが、戸外で思い切り遊ぶ経験は、子どもの成長に欠かすことが出来ません。たくさん汗をかいて、体温調整する力も養いたいです。きらら保育園でも WBGT を測定し熱中症リスクを見ながら、ミストや水分補給といった対策を取って外でも遊べる時間を増やしていきたいと思っています。

戸外で遊ぶ場合の対策

- ・紫外線が弱い早朝や夕方に外遊びをする。10時から14時は紫外線が最も強いので避ける。
- ・日陰では日向の約50%に紫外線が減るので、日陰を見つけたりテントなどで強い紫外線を予防しましょう。
- ・長袖を着る
- ・帽子のつばが7cmあれば約60%の紫外線をカットできるともいわれています。
- ・日焼け止め（子供用）を塗るなどの予防も必要です。
- ・熱中症対策として、しっかり食事を摂り、こまめな水分補給は忘れずに！

★ベビーカーでの散歩は照り返しがきつく、大人より乳児の方がアスファルトに近いととても危険です。この時期の散歩は気をつけましょう。



今後の健診について

10/20 内科健診

11/10 歯科健診

★その他

3歳児(やま組)視聴覚検査健診は近くなりましたらご案内します。

病後児保育室ひかり利用状況

(2021.6.21~7.20)

利用者 : 33人

(きらら保育園 : 20人 きらら保育園以外 : 13人)

年齢別

0歳 : 5人 1歳 : 5人 2歳 : 13人 3歳 : 1人
4歳 : 0人 5歳 : 9人 小学生 : 0人

症状別 (重複あり)

急性上気道炎 : 12人 気管支炎 : 1名 発熱 : 2人
喘息・喘息様気管支炎 : 10人 中耳炎 : 5人
RS ウイルス後 : 3人

乳児医療証・保険証の有効期限をご確認ください
別紙参照し8/31 ご提出をお願いします