



保健室編

大阪市立墨江幼稚園
2024. 7 No4



熱中症の予防～暑さ指数と水分補給～

熱中症予防対策へのご協力ありがとうございます。毎日たくさんの飲み物の準備、大変なことと思います。

蒸し暑かった梅雨期のあと、厳しい暑さがやって来ました。暑さ指数が「厳重警戒」や「危険」な状況になり、園庭での遊びが制限されています。涼しい室内で過ごす時間も増えており、少し水分の摂取量も減っていますが、2学期には残暑が厳しいことが予想されます。引き続き飲み物の準備をよろしくお願いいたします。



自分のからだ ～プール遊びのときは～

「からだの名前クイズ」をしながら、プールのあとのぬれたからだの拭き方を確認しました。

【からだの拭き方】水が滴るので上（頭）から順に拭くことや、足を伸ばして前側も後ろ側も拭くこと、タオルを長くして背中を拭く方法などを伝えました。背中を拭くことは子どもには少し難しいようですが、話を聞いたあとはチャレンジする姿が見られています。

お風呂上りに、髪や背中など、仕上げにお家の方に拭いてもらうことが必要でしょうが、自分でやってみようとする姿を捉え、励ましていただきますようお願いします。

【からだのなまえ】ゆり組には「ふともも」「ふくらはぎ」なども知らせました。全てを「あし」と認識している子もいれば「ふともも」「かかと」と細かい部分の名称を知っている子どももいました。ばら組では「ひじ」と「ひざ」、よく似た名前に困惑している子どももいました。今後、けがの手当ての機会などでも伝えていきたいと思います。

【だいじなからだ】「見られたら嫌だ」「恥ずかしい」と感じるからだの部分があることを伝え、水着で隠す意味と、脱いだ後はすばやく水着や下着を身に付けようという話をしました。

体重測定の際に、一番初めに上靴を脱ぎ、靴下を靴のなかに入れる習慣があるためか、最初に靴下を履く子どももいます。一番先に下着を身に付けることも伝えました。



足をのびしてエレベーターが下がりま～す
うしろも忘れないで！



まずは頭から…



太ももの裏側に
ちょっぴり苦戦中