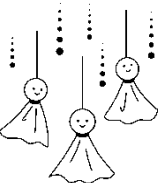


ほけんだより

令和4年6月発行 (No.2)



雨の日は、室内で様々な遊びを楽しむ子どもたち。晴れた日は、プールや運動場でおもいきり体を動かして遊び、楽しそうな声が園中に響き渡ります。どんな天気でも水分補給を忘れず、元気に過ごしましょう。

感染症情報

三光保育園・幼稚園感染症情報(6/1～)

新型コロナウイルスの発生時は、れんらくアプリや電話でお知らせします。定期的に確認をお願いします。

また、発熱や風邪症状がある場合は、必ず受診をして登園の可否について相談しましょう。

社会活動の再開で夏の感染症も増える可能性があるため、手洗いなど基本的感染予防策を続けましょう。

「水いぼ」や「とびひ」は、プール・水遊びを楽しめるよう、早めに治療しましょう。

佐賀県 感染症の上位疾患(6/13～6/19)

1位: 感染性胃腸炎

2位: 咽頭結膜熱(突発性発疹・咽頭結膜熱・A群溶血性レンサ球菌感染症)

3位: 突発性発疹(水痘)

※()内は佐賀中部保健所管内の疾患順位

【新型コロナウイルス感染症】

マスク着用、こまめな手洗い、換気、密(密閉・密集・密接)を避けるなど基本的な感染予防対策を徹底してください。

6/22付公開: 佐賀県感染症情報センターHPより

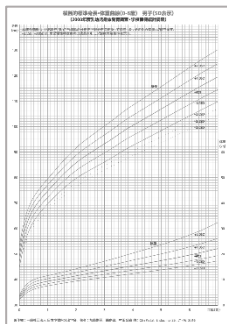


れんらくアプリで「身長・体重・カウプ指数」が確認できます



子どもさんの身長・体重の確認はお済みですか？

れんらくアプリでは、発育曲線との比較やカウプ指数も出ますので、ぜひ確認をしてくださいね。



【発育曲線】
→ 母子手帳にもあります

【カウプ指数に基づく発育状況の判断基準】↓

カウプ指数	13	14	15	16	17	18	19	20	21
乳児(3か月～)	やせすぎ		やせぎみ		普通		太りぎみ		太りすぎ
満1歳									
1歳6か月									
満2歳									
満3歳									
満4歳									
満5歳									

みんなの知識 ちょっと便利帳

【参考・出典】福祉教科書 保育士完全合格テキスト 上 2015年版(翔泳社)など

「カウプ指数」

ってなあに??

生後3ヵ月から5歳までの乳幼児に対して肥満ややせなど発育の程度を表す指標です。

成人で使用されるBMIと同じ計算法ですが、判定基準が異なります。

れんらくアプリはカウプ指数の目安を

やせぎみ: 14以下

普通: 15-17

ふとりぎみ: 18以上

で表示していますが、もう少し詳しい区分けがありますので、左の表でも、どこに当てはまっているか見てみてください。

発育曲線との比較やカウプ指数などは、一つの側面だけで評価できるものではありませんが、発育状況の目安や参考にしましょう。気になる状況が続いていれば、かかりつけ医や乳幼児健診時に相談し、何かアドバイス等を受けられた場合は、園へのお知らせください。お子さんの状況を一緒に見守っていききたいと思います。

一般的には、体重やカウプ指数が大幅に標準を超えている場合、食生活や運動習慣を振り返り、必要に応じて見直す必要があります。小児の肥満は、病気が隠れている場合や、将来的な生活習慣病などが懸念されますので、気をつけましょう。

発育曲線から大幅に外れている場合は、何らかの病気が原因の低身長や治療を必要とする病気の早期発見につながることもありますので、記録を取り続けて経過を見ていきましょう。

お子さんの発育状況を

「アプリと表で確認」したら
「生活習慣の振り返り」をして
「“気になる”が続くときは相談」

ともに成長を
見守り」ましょう!!

次ページにつづく↓

真夏じゃなくても危ない

熱中症に気をつけよう！

子どもたちが暑さに負けず、元気に過ごすために、ご家庭で特に気をつけてほしいことがあります。

- ①**食事**：必要なエネルギーと水分・塩分をとることが元気の源です。朝昼晩しっかり食べましょう。
- ②**睡眠**：夜更かしや睡眠不足は熱中症の大敵です。しっかり睡眠時間を確保しましょう。
- ③**体調把握**：気温が高い日と体調が悪い日が重なると熱中症の危険度が増します。体調が悪い時は無理な活動は控え、体調を整えることを最優先しましょう。

※お子さんと一緒に読みましょう

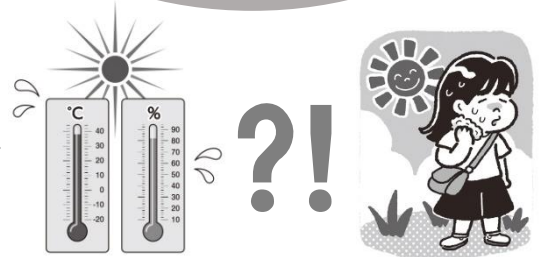
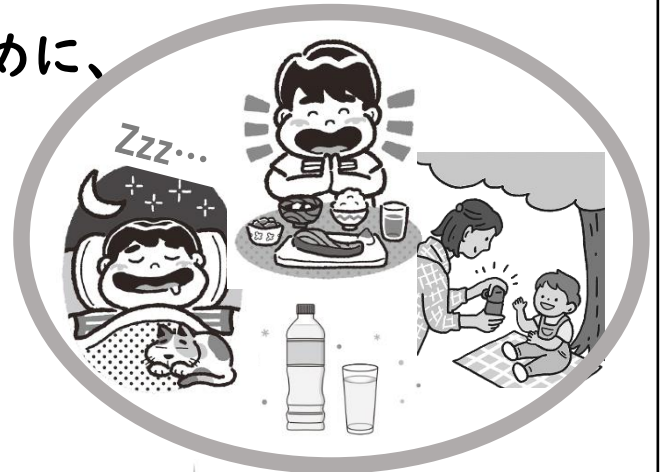
ねっちゅうしょうにならないために、
だいじなことは、

- ① ごはんをしっかりたべて、
- ② たくさんねること。
- ③ きついときはおしえてね。

ひかげでやすむことや

みずをのむこともだいじだよ。

★そとであそんでもだいじょうぶな
あつさなのか、たしかめよう。



熱中症を防ぐポイント

1. 気温や注意報に注目

気温や湿度が高い時や暑さ指数が「警戒」 厳重警戒」「危険」の時は屋外での活動を調整しましょう。
熱中症警戒アラートが発令されている場合は、
予防行動を積極的に取りましょう。

2. 水分は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。
出かける前、遊ぶ前に水分補給をして、
活動中もこまめに水分を与えましょう。

3. 暑さに体を慣らそう

暑いからと言って冷房の効いた室内ばかりにしていると体が暑さに慣れずにかえって熱中症のリスクがある体になります。適度に外遊びや入浴などで夏さに慣れていきましょう。

4. 無理をしない

外で活動しているときや体調が悪くなった時はもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは体温が上がっているサインです。すぐに涼しい場所で休ませ、水分補給をしましょう。

子どもの体は大人に比べ...

- ・心拍数は約1.5倍
- ・体内の水分量の割合は1.3倍
- ・地面から受ける照り返しは+3℃

たくさんの水分が
必要な体は、失う
水分も多いのです。

