



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友だちが増え、新年度が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう、保健に携わってまいります。保健に関する情報は、オリーブ通信（保健だより）を通してお知らせしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。（看護師・坂元 まさよ）

## 【生活リズムを整えて元気に過ごそう】

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントで、特に大事なものは朝の生活改善です。

- ① 決まった時間に起きましょう。
- ② 寝るのが少し遅くても起きる時間は変えない。
- ③ お日様を浴びてさっぱりしましょう。



- ④ 朝は顔を洗いましょう。

- ⑤ 朝ご飯をしっかり食べましょう。

- ⑥ 昼間はたくさん遊びましょう。



※お風呂は早めがおススメです。

体がポカポカになると眠気が起こりにくくなってしまいます。入浴から寝るまでの時間が短い時はぬるめの湯がよいでしょう。そして、9時頃にはお布団に入りましょう。



## 【春の熱中症に注意しましょう】

熱中症というと夏というイメージが強いと思います。しかし、春から夏にかけての季節の変わり目に起こりやすい『春の熱中症』も忘れてはいけません。この時期に起こる熱中症の原因のほとんどは、急激に気温が上昇した際に身体が環境の変化についていくことができず、体温調節機能が順応できなくなるということです。そのため、この時期は**暑熱順化**が大切になります。**暑熱順化**とは**体が暑さに慣れること**をいいます。**暑熱順化ができている**と熱を放散しやすく体温が上昇しにくい**ため熱中症になりにくく、暑熱順化ができていない**と熱を放散しにくく体温が上昇しやすい**ため熱中症になりやすい**とされています。

では、どのように**暑熱順化**すればいいのでしょうか。

- ① 適度な汗をかくために軽い運動をしましょう。
- ② 湯船にゆっくり浸かって心地よい汗をかきましょう。



※運動、入浴の前後はしっかりと水分補給をしましょう。昼と夜の寒暖差に備えて、着脱のしやすい服装にしておくことがおすすめです。