

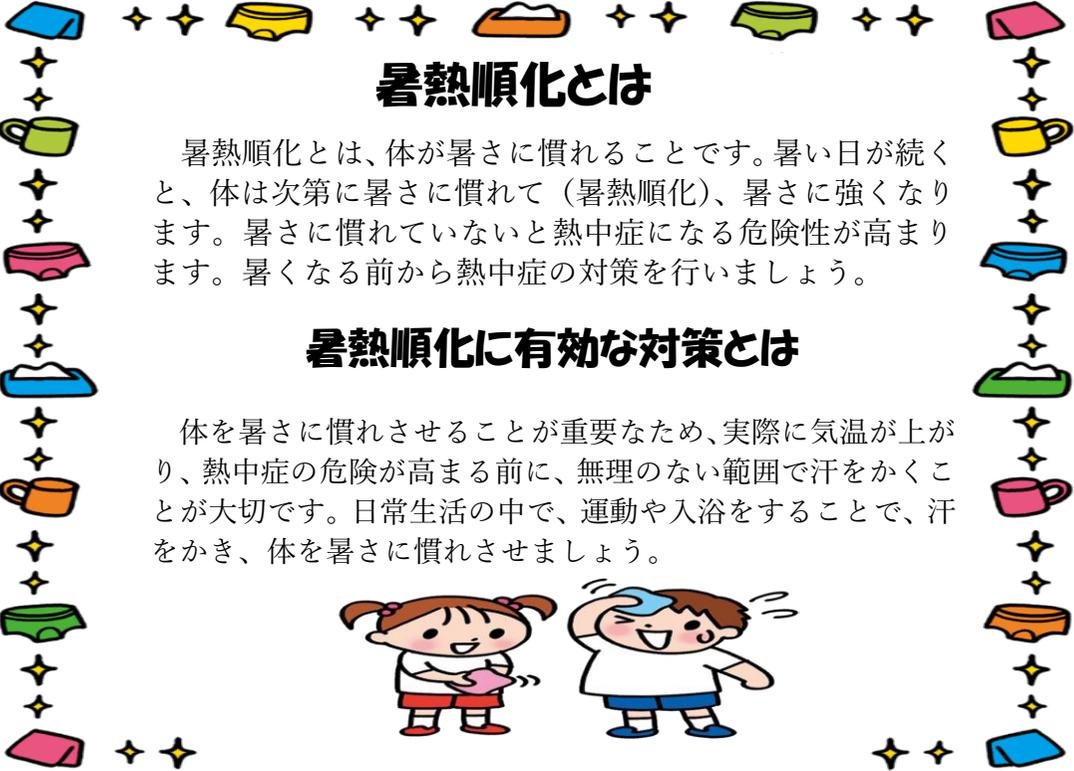


# ほけんだより 5月号



令和6年5月1日  
梶原ピッコロ保育園  
看護師 桐山恭子

新年度がスタートして、あっという間に1か月が経ちました。子どもたちは、新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。5月は体が暑さに慣れていないので、熱中症に注意が必要です。水分補給をしっかり行い、体調管理に注意していきましょう。



## 暑熱順化とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

## 暑熱順化に有効な対策とは

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。



## 内科検診

5月15日(水)

4月に受けていない方が対象です。  
医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようお願いいたします。

## 検尿検査を実施します

※今年度より提出方法が変わります。

5月 7日(火) 検尿容器配布

8日(水) 検尿提出日

6月12日(水) 検尿予備日

詳細は5月7日(火)に、ご案内と容器を配布させていただきますので、よろしくお願い致します。

