

保健だより

2011年7月1日（金）発行

寝冷えに気をつけましょう！

寝冷えは、夜と朝の温度差に対応できないことで起こるともいわれています。明け方の急な温度低下で体が冷えると、自律神経のバランスが崩れ、体調がすぐれなくなります。

～ 寝冷えを起こさないためには ～

- パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地のものを着せ、上着はズボンの中に入れてみましょう。
- 寝るときはお腹にバスタオルなどをかけてあげましょう。
- エアコンは戸外との温度差を5℃以内にし、つけたままにせず、様子を見ながら止めるかタイマーにしましょう。



〒252-0326相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園



子どもの心と向き合しましょう。

子どもの心は体が成長するにつれ成長するものです。一般的に大人の場合、体が不調の時は「やる気が出ない」、「疲れやすい」など言葉で表現できるものですが、子どもの場合はそれぞれの発達、成長の段階で表現力、思考力、判断力、認知力が違いますので、子どもの生理的に未熟な体の臓器に精神症状が反映されることが非常に多いのです。

つまり、腹痛、頭痛、発熱などの一般的な症状でさえ、子どもの心の問題としてとらえることができます。

子どもの心はご家庭や、その取り巻いている問題に影響されやすいものです。

毎日、お仕事でお忙しいとは思いますが、できる限りお子さんとの心の触れ合いを多く取っていただき、お子さんの心身の健康的な発育を保育園とともに見守っていきましょう。



紫外線に気をつけましょう！

紫外線の有害性が指摘されています。皮膚がんの原因や免疫性の低下などがあり、幼児期ほど害が大きいようです。夏本番を迎えるにあたり、紫外線予防に心掛けましょう。帽子をかぶり、日焼け止めクリームを塗るなど効果的です。

それから赤ちゃんの日光浴は「ひなたぼっこ」と考え、外気にふれる程度にして、昼間のベビーカーの散歩はアスファルトやコンクリートの「照り返し」に気をつけましょう。



放射線について

事故があった福島県の原子力発電所から約250km離れている相模原市でも局地的に高い放射線量が民間の独自調査であきらかになっています。ホットスポットと言われ、ご存じの方は多いと思います。

一般的に比較的放射線量が高いと思われる場所とその理由は、

- ① 道路沿いの側溝・・・雨とともに落ちてきた放射性物質が、側溝の中にたまっている。
- ② 家の雨といの出口付近の土・・・側溝と同じ理由。
- ③ ヤブの中・・・風通しが悪く放射性物質がたまっている。
- ④ 谷あいの道、地形が凹みになっているところ・・・風で飛ばされた放射性物質がたまりやすい。

などが考えられます。放射線は目に見えません。意識して注意しなければなりません。