



Health Bulletin

ほけんだより



今年の夏の気温は災害級といわれるほど、猛暑が続いていますね。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊びます。熱中症予防には水分補給がとても大切になってきますので、その内容をほけんだよりにて共有したいと思います。また、新型コロナウイルスだけでなく、流行しているRSウイルス感染症や、この時期に多いプール熱など、気を付けたい感染症が多い時期です。園でも引き続き対策を徹底し、子どもたちの健康管理・安全対策には十分配慮していきたいと考えています。



No.41

2022年8月1日

Mothering

★熱中症とは★

気温の高い環境にいて体温を調節する機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こる、めまいや頭痛、けいれん、意識障害などの症状をまとめて「熱中症」といいます。



★こまめな水分補給で熱中症予防を★

人の構成成分で一番多いのが水です。なんと乳幼児から幼児までは、70~80%が水です。水は細胞内液や血液、リンパ液などの成分として栄養素などを全身に運ぶため、人には欠かせません。たとえ数パーセント減少しただけでも臓器の働きを保つことができないため、こまめに水分補給することは、人間の生命を維持する上で、とても重要なことです。



★賢い水の飲み方★

子どもが水分を欲しがる前に、飲ませることがポイントです。暑さで水分を失った場合、のどの渴きを感じたら、既に『脱水』の状態です。「いつもよりおしっこに行く回数が少ない」「おしっこの量が少ない」「唇が乾燥している」など、子どもの様子をよく観察しながら食事時以外でも、適切に水分を与えましょう。

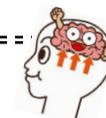
◎朝起きた時 ◎トイレが終わった後 ◎お昼寝から起きた時 ◎遊びの合間など、こまめに水分摂取を行いましょう



8月3日(水)前期内科検診があります
なるべくお休みをしないようお願いいたします

コラム

★脳そだては順番とバランス★



お利口さん脳って何？

先月は「からだ脳」がまず5年かけて育って行くというお話でした。次に1歳ごろからは、いわゆる「お利口さんの脳」の育ちが始まります。

この脳では言語や微細運動、そして思考などを司ります。人間ならではの機能がたくさん詰まった部分なので、私たちは、どうしても脳というとこの脳をイメージしがちです。実際、この脳は特に小中学校での学習を中心として、大体18歳くらいまでの時間をかけて育ちます。進化が進んだ動物ほど大きく機能も高度化していて、人間を動物から区別するには大切な脳です。でも大事なことは、まずはからだの脳から育つ、「発達順番」は決まっていることです。「からだ脳」が育たないまま、「お利口さん脳」を育てるということは、例えると二階建ての家を建てるのに二階から先に作っていくようなもので、結果としてバランスが悪く長持ちしない脳が育ちます。

このような順番を崩した脳育てがしばしば「こころの脳」の問題を引き起こします。人間の脳では、だいたい10歳を過ぎたころから「からだの脳」と「お利口さんの脳」をつなぐことで「こころの脳」が育ちます。次回は「こころ脳」について続きを掲載予定です。(母子健康協会 ふたばNo78より)