認定こども園中西別幼稚園

平成２９年度 保健便り

# ぐんぐん

７月号 NO３

１学期，心も体も大きくなった子どもたち。これから始まる夏休みが楽しいものになるよう，感染症や熱中症に気を付けて過ごしてほしいと思います。また２学期，皆さんが元気に登園してくれることを願っています。

今月号は，毎週月曜日に行っている『体で遊ぼう』の内容と『熱中症』について紹介したいと思います。

**体で遊ぼうとは？ ➡ 『みんなで一緒に体を動かす楽しさや、つながり合う嬉しさを味わうこと』を目的としています！**

**跳躍運動（縄跳び・跳び箱）**

ジャンプをする力を育てます。大縄跳びを連続で跳ぶために必要な力です。動物になりきってジャンプ遊びをしました。

**懸垂運動（鉄棒）**

腕で体を持ちあげる力を育てます。逆上がりをするために必要な力です。握力と腕力を育て、鉄棒の基礎を身につけます。

**支持運動（跳び箱・マット運動・鉄棒）**

腕で体を支える力を育てます。跳び箱、側転に必要な力です。現代の子どもは、昔と比べて弱くなっているようです。器械運動のベースになる力を育てます。

**器械運動**

基本的な運動で身につけてきた「力」に加えて、それを組み合わせる「感覚」を養います。ゲーム感覚で楽しみながら、運動のまとめをしていきます。

この４つの運動を行うことで、体の使い方を知ったり、自然と力や感覚が身についたりします。

"柳沢運動プログラム" に基づいた運動を行いながら、みんなで同じ動きをして「体で遊ぼう」の時間を楽しんでいます。２学期も行います！

## 熱中症について

気温が高い時に、体内の水分とミネラル(特に塩分)が汗などで失われる事で、体温調節の機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまう事で起こります。特に、子供の場合は、体温調節の機能が未発達な上に発汗機能も未熟なために、より熱中症になりやすいのです(;゜Д゜)！

**どんな時に熱中症になりやすい？**

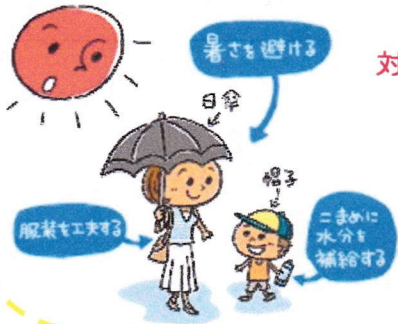
○気温３０度以上，湿度６０％以上のとき！　○急激な温度差があるとき！　○屋外での長時間にわたる運動時！

**子どもの熱中症を見抜くための初期症状**

部分的な症状　○顔が赤く火照っている　○唇が乾いている　○こむら返り，足の痺れ

全体的な症状　○やたら，水を飲みたがる　○大量の汗をかいている　○おしっこが出ていない

○力が入らない　○気持ち悪い，嘔吐する　○めまい，たちくらみ




対処法（熱中症は，初期症状が見られたらすぐに対処することが大切です。放っておくと，どんどん重症化します！）

○水分・塩分の補給をする！　○衣服を緩める！

○涼しい場所に行き，体を休める！

○脇の下・首の後ろ・足の付け根などの動脈を冷やす！

**＊何よりもならないように予防することが大切です！気をつけましょう！！**