

## 予防接種受けていますか？

保育所はいろいろな子どもたちが共に過ごす集団生活の場です。子どもは病気にかかりやすく、かかると重くなることがありますが、予防接種で予防できる病気もあります。病気ごとに適した時期がありますので、計画的にうけましょう。

ワクチン接種には「**定期接種**」と「**任意接種**」があります、「任意接種」は受けなくてもいいと思われがちですが、発症した際、重症化しないために受けておくことが望ましいでしょう。かかりつけ医とご相談のうえ、接種しましょう。

予防接種を受けたときは園までお知らせください。



しょうじゅんか

**暑熱順化**

は今のうち！

—暑熱順化とは—

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。ならないように、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。



シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

※5月でも夏日や真夏日となることもあります  
気温が高くなる日に活動をする際には  
体調に注意して 水分補給や適度な休憩を  
とるように気をつけましょう！



どうする？

### 「行きたくない！」 登園しぶり

入園・進級から1ヶ月。連休を境に緊張の糸が切れ、突然「行きたくない」と泣いて登園を拒否するお子さんもいるかもしれません。そんな時は、できるだけお子さんの気持ちに寄り添ってあげてください。


【共感しながら話を聞く】

苦手な活動や友だちなど、原因があるのかもしれませんが。落ち着いて話を聞き、否定しないようにしましょう。

【どうしたいかを聞く】

「お昼まではがんばれる？」  
「おばあちゃんの家に行く？」など  
選択肢を示して自分で選んでもらうことも大切です。

園で配慮できることもあるかもしれません。  
困った時はご相談ください。





## 発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いいたします。

