

# 保健だより

2016年6月1日（水）発行

6月です。気温の上昇とともに今後増加してくるのが、腸管出血性大腸菌などによる食中毒です。食品の十分な加熱、冷温での保存を心がけ、食事前、トイレの後の手洗いを十分に行いましょう。

〒252-0326 相模原市  
南区新戸5195-4  
**サンガこども園**  
電話046-255-0148



## 水分補給について

水分補給は、栄養補給と同様に大切です。人間の体の水分量は、大人で60～70%、子どもの場合は80%あります。保育園では、決まった時間の水分、夏場はさらに、自由に飲むことができる水分（要求に応じて提供する水分）を用意しています。

暑いときに、「あついあつい！！」と言ったり、じっと我慢したり、遊びに夢中で暑さを気にしないお子さんなど色々ですが、人間は、水分を1%失うと「のどの渇き」を感じ、2%失うと脱水症状が現れるといわれています。子どもの場合、のどの渇きを訴える前に、水分を提供していく必要があります。



## 紫外線の予防法

子ども達は外遊びが大好きです。今の時期でも紫外線を浴びる機会は多く、気をつけなければなりません。紫外線は「しわ」の原因になったり、皮膚がんの発生を招きます。そこで、どうすれば紫外線の害からお子さんを守ることができるでしょうか。

- ① 夏以外にも4月～6月頃も多く、時間帯は午前10時～3時までの間が多いので、この時期や時間帯をなるべく避ける。
- ② 海水浴など1日で日焼けするようなことはしない。
- ③ 帽子をかぶり、日焼け止めクリームを塗る。
- ④ コンクリートの照り返しのあるような場所は避ける。
- ⑤ 木かげで遊ぶ。

※日焼け止めクリームは1歳未満では安全性が確立されていません。1歳以上で湿疹等がない皮ふに塗ることが望ましいとされています。（「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」平成23年3月 厚生労働省より）



【出典・画像：ウェザーニュース紫外線情報】

## 光化学オキシダントについて

近年、紫外線の増加や地球温暖化などの影響で、光化学オキシダントが発生するようになりました。光化学オキシダントは風が弱い天候で、自動車や工場からの汚染物質に太陽の強い紫外線が作用して発生しやすく、空が白いモヤがかかったような視界が悪い状態になります。

光化学オキシダントが発生すると目や鼻、のどの粘膜が刺激され、目がチカチカしたり、咳（せき）が出たり、頭痛がするなどの健康被害を生ずることがあります。発生した場合には、屋外での行動をひかえるようにしましょう。



環境省大気汚染物質広域監視システム（そらまめくん）

<http://soramame.taiki.go.jp/>



そらまめくん

【出典・画像：環境省大気汚染物質広域監視システム】