



# ほけんだより

3月号



2025年3月1日  
こぐま保育園  
ほけん室

大寒波が来ていたかと思うと一気に春の陽気にも訪れ、体調も変化しやすい季節。この一年間の成長を保健としても日々感じているところです。

本年度も、感染拡大防止への対応や様々な提出物等、保育園の保健対応にご理解ご協力いただき、本当にありがとうございました。

## 寒暖差の大きいこの季節

### 衣服調節で健康元気！！

子どもたちの体は、まだまだ体温調節機能が未成熟です。そのため、朝夕と日中の寒暖差が10度以上になるこの時期は、体調を崩しやすいという特徴があります。

そんな時、重要なのは衣服による体温調節。「どんな素材を選んだらいいのかな?」「どれくらい来たらいいのかな?」など、ちょっとしたポイントをまとめてみました。

#### \*肌着は吸収性が大切\*

肌着は体を清潔に保つだけでなく、汗を吸収して温度調節してくれたり、重ね着することで保温性を高めたりします。あるデータでは、肌着一枚着ている時と着ていないときでは、およそ4度もの差があるそうです。そのため、シンプルな綿素材のものが良く、子どもの未成熟な体温調節機能を助けてくれます。

一方、機能性の高い肌着により、化繊の刺激による皮膚トラブルの報告や、本来持つ発汗機能がうまく利用できず、体温調節がうまくできないことによる熱中症の増加なども、一部の研究では報告されている様です。

着用する年齢や季節を考慮しながら素材を選べるといいですね。

#### \*どれくらい着たらいいの?\*

基礎代謝が活発な子どもは体温が高めなこともあり、大人より1枚少なくするのが目安です。さらに、運動するとほかほかになるので、脱ぎ着をして調節できるものが最適です。

こぐま保育園では、子どもたちと相談しながら衣服調節を行い、ゆくゆくは自ら調節できる力へとつながるように働きかけています。



進級・就学を控えて  
気持ちが不安定になる時期です

進級や就学を控え、子ども一人ひとり、様々な思いを膨らませる時期です。楽しみな思いや期待を膨らませる子どもたちもいれば、緊張やドキドキ、不安な思いが膨らんでしまう子もいるかと思います。

今までと少し違う様子が見られた時には、その姿を受け止めつつ、思いを聞き出しながら、見守ってあげてみてください。



#### \*~ 2月の感染症 ~\*

胃腸炎	5名
アデノウイルス	1名
伝染性紅斑（リンゴ病）	6名

#### \*~ 3月の予定 ~\*

- 3日（月）身体測定（にじ・もり）
- 4日（火）身体測定（やま・そら）
- 5日（水）身体測定（かぜ・うみ）
- 10日（月）健康診断（欠席者）

※内科健診にて園医に質問がある方は事前に担任または保健室にお申し出ください。

