



# 2月ほけんだより

令和7年1月31日  
河南町立中村こども園  
保健室



## 2月の保健行事予定

- 20日(木) 発育測定 0、1、2歳
- 21日(金) 発育測定 3、4、5歳

園からの貸し出しで、未返却のものが自宅にあれば、今学期中に返却をお願いします。

- ・赤帽子 1個(10番)
- ・男の子パンツ 1枚(5番)
- ・遊び着 3枚(番号なし)

が返却されていません。

「中村こども園」のラベルと通し番号が書いてあります。ご確認ください。



## 汗の役割

身体には、体温が上がった時に体内の水分を「汗」として放散させて、体温調整を行うセルフコントロール機能があります。汗は、汗腺という細胞から分泌されます。汗腺が活発に機能すれば、汗の分泌が促進され、環境や状況に応じた体温調整ができ熱中症や熱がこもるという状態を起こしにくい身体になります。

### ～子どもは薄着？～

昔から、子どもは薄着が良いといわれますが、とにかく薄着をして鍛えることが大切というわけではなく子どもの成長・発達のために、「子どもの体温調節機能を育てる」「子どもの身体の動きを活発にする」「子どもの体温変化や個人差に対応する」という点が大切と考えます。最近では、子供服にもかいた汗の発散や吸収がしやすく、腕や足を動かしやすい機能性衣類が普及しています。お子さんに合った、適切な衣類を選び着せてあげましょう。

## 感染症のお知らせについて

全学年において、感染症の診断を受けたとの報告があれば、イロドリックでお知らせを行っています。

お知らせの目安としては、出席停止の日数が定められている、または登園に医師の判断が必要な病気については、1例目の園児の報告によりお知らせを行います。

その他、診断名のつかない症状については、発熱、下痢・嘔吐等を含めて、クラス内、学年単位、園全体の同症状の園児数の増減により判断しお知らせします。



子どもは成長発達の過程で、様々な病気や症状を経験し免疫をつけ、丈夫に育っていきます。

過剰に怖がらず、しかし集団生活での感染拡大も考慮して、感染症のお知らせをお子さんの健康管理に役立てていただけたらと思います。



小さな子どもの汗の量に驚くことがありますね。でも、汗腺の数は、大人も子どももほとんど変わりありません。

子どもは体が小さい(体表面積が小さい)ため、面積当たりの汗腺数が密集しています。

そのため、子どもは大人より

たくさん汗をかいているように見えるのです。

