



入園・進級を迎えて、早2カ月。春を迎えて直ぐに「夏!？」と思うような陽差しの強さに驚く日もありますね。当初は環境の変化に戸惑う姿もみられましたが、徐々に友だち同士の交流が盛んになり、【変化に順応する力】が育まれ、たくましい姿をたくさん見せてくれる子どもたちです♪

☆毎日、お茶を入れて 水筒を持たせてくださって ありがとうございます☆

園では、**1年を通して【十分に水分補給をすること】**を子どもと職員に促しています。その理由は大まか2つ。**【熱中症の予防】**と**【感染症の予防】**です。こまめな水分補給に慣れていない人が多くいますが、今のうちから定着させることで『自分のカラダをじぶんで守る!』ことができるようになります。

子どもは大人よりも水分補給を必要としている上に、遊びに夢中になると喉の渇きを忘れてしまうこともあります。ぜひ、**ご自宅でも『最低30分に1回の水分補給』**を心掛けていただくと嬉しいです♪



水筒の中身・・・何が入っているかな??

園児の中には、「麦茶・水」の摂取を嫌がる子がいます。「水は味が無いから嫌だ」「麦茶は少し苦みを感じるから嫌だ」・・・理由は様々ありますが、当園では**体内における電解質のバランスのために【麦茶を推奨】**しています。

好きな飲み物を持ち運ぶのに水筒は便利なので、ついつい子どもの好きな飲み物をいれてしまいがちですが、**水筒には入れてよい飲み物とダメな飲み物**があります。



- ・ポカリ、すっきりアクア等の経口補水液 (スポーツドリンク)
- ・炭酸飲料
- ・スープなどの塩分を多く含んだもの
- ・乳製品や乳飲料、果汁

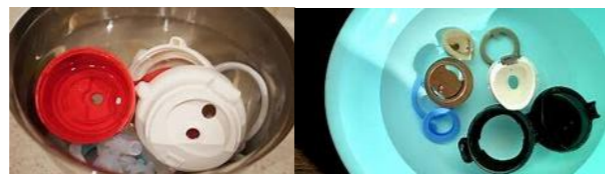
小さな子供は味覚が敏感なので、よく飲むジュース等をあげてしまいがちですが、災害等が起きた時に準備されるのはお茶と水です。わが子の命を守るためにも、普段からお茶と水が飲めるように! また「水を飲むことは大切なんだ」と理解できるように、日々の生活の中で、意識づけをしていくように心掛けましょう ^ ^

みんなの水筒・・・大丈夫!?!?



「水筒の汚れ=茶渋」と思いがちですが、じつは**【カビ】**が発生していることがある・・・ということをご存じでしょうか? 水筒から摂取されるカビは、呼吸器系や消化器系などに影響を及ぼす可能性があります。特に免疫力の低下した人やアレルギーを持つ人は、カビの健康リスクにより影響を受けやすい傾向があるので留意しましょう★

水筒を分解してみると、蓋やパッキン・飲み口のところに小さな汚れがついていたり、ストロータイプのもだとストロー内部が茶色く染まっていたり・・・と目に見えた汚れに気付くことがあると思います。子どもの健康のため、水筒のキャップやストローなどの部品を分解し、こまめに洗浄・乾燥させて清潔さを保てるように努めてもらえると嬉しいです♪



全部を分解してハイターにつけたり、ストロー用のブラシで洗浄してから漬けると綺麗に洗浄できますよ☆



こちらのポスター ご覧いただけましたでしょうか??

【香害の周知】と【香り製品の自粛】を求めるポスターを、国の5省庁(消費者庁、文部科学省、厚生労働省、経済産業省、環境省)が連名で作成、発行されました。

香害とは...

化粧品や香水、合成洗剤や柔軟剤などに含まれる**合成香料の**によって、不快感や健康被害が生じることをいいます。**香害から化学物質過敏症を発症する人もいます。**

化学物質過敏症とは...

「過敏」という名が示すように、ごく少量の物質にでも過敏に反応する点ではアレルギー疾患に似ています。最初にある程度の量の物質にさらされると、アレルギー疾患でいう「感作(かんさ)」と同じ様な状態となり、二度目に同じ物質に少量でもさらされると過敏症状が出ます。時には最初にさらされた物質と二度目にさらされた物質が異なる場合もあり、これは多種化学物質過敏症と呼ばれます。化学物質過敏症は、アレルギー疾患のようなタイプだけでなく、低濃度の化学物質に繰り返しさらされると、**体内に蓄積して慢性的な症状が出るという中毒性疾患に近いタイプも兼ね備えています。**(参考)厚生労働省長期慢性疾患総合研究事業アレルギー研究所「化学物質過敏症-思いのほか身近な環境問題」

保育園で実際に困っている事例(一部)

- 布団の収納棚を開けた時に一気に匂いが放出され、それを嗅ぐことで右記の症状が出る
- 狭い空間に子どもたちの布団が沢山敷いてあり、喚起をしても匂いが充満しているため、気分が悪くなり寝かしつけができない。
- 衣服や布団の香りを吸うことで、咳が止まらなくなって午睡ができにくい子がいたり、抱っこをしているときに苦しくなるので下ろさざるを得ない状況になってしまう・・・etc



これまで何も症状が出たことのない人が症状が増えるようになってきているので、**かなり深刻な問題になっています(TT)**

化学物質過敏症の主な症状

自律神経障害	発汗異常、手足の冷え、頭痛、疲れやすい
内耳障害	めまい、ふらつき、耳鳴り
気道障害	咽頭痛、口の渇き
循環器障害	動悸、不整脈、循環障害
免疫障害	皮膚炎、喘息、自己免疫異常
運動機能障害	筋力低下、筋肉痛、関節痛、ふるえ
消化器障害	下痢、便秘、吐き気
眼科的障害	結膜の刺激症状、調節障害、視力障害
精神障害	不眠、不安、うつ状態、不定愁訴

私たちにできること.....

- ・香害と化学物質過敏症について正しく理解する
  - ・公共の場など、人が集まる場所では、香料などの使用量に配慮する
  - ・柔軟剤、洗剤、シャンプー、香水、化粧品、整髪料、防虫剤などを使用する場合は、過度な使用量にならないようにする
- 自分にとって快適な香りが、必ずしも他の人にも快適に感じるとは限りません。【保育園は集団生活の場である】ということをご理解いただき、周りの方への十分な配慮をするように心がけましょう。子どもたちは、匂いに困っていることを言語化できません。心身の成長が活発で、全てを吸収しやすいデリケートな子ども時代。誰もが、つらい思いをしない・させないためにも、合成香料を含んだ製品の使用はできるだけ避け、無添加・無香料のものを使用するよう努めて頂けると嬉しいです♪**

ご協力 よろしくお願いたします!

