

ほけんだより

鹿児島空港わらべ保育園

2020年度 7月号 no.1

世界中・日本中が新型コロナウイルス感染症の情報一色となり保健に関するお手紙が今になってしまいました。非常事態宣言も解かれ外出自粛も緩和された現在まだまだ数名ではありますが、感染者の報告は後をたたく、気を付けなければならない現状は変わりません。

しかし、夏の始まりを感じる季節、様々な感染症や注意が必要な季節です。暑さで体力も消耗し易く皮膚の清潔や食事に気を付け、暑さに負けない体作りにも努めたいところです。



夏の旅行の注意

海 に行くとき (乳児には海の紫外線は強すぎます)

☆長時間の直射日光をさける。

日焼けも、熱を出す原因になります。帽子、長袖のシャツなどを利用し、こまめにパラソル、木陰で休息しましょう。

☆水分を十分にとる

水、麦茶など、糖分の少ないものにしましょう。

☆日焼けはやけどと同じです。

日焼けのひどい部位は、冷たいタオルで冷やしましょう。(日焼けには、冷却シートは使えません)

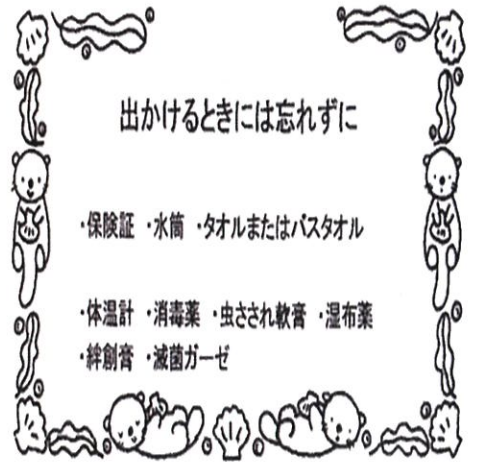
旅行 に行くとき

◇こどもは、まわりの環境に慣れず興奮するものです。2~3時間車に乗っているだけでも疲れます。車の中の冷房、換気にも注意してください。

◇急な時のために、かかりつけの医師から常備薬・解熱剤など処方してもらい、携帯するとよいです。旅行先で、「元気がない、熱と一緒に何度も吐く」などの時は、病院で診てもらいましょう。

出かけた後の 休養 を

環境が変わると、子どもが小さければ小さいほど、疲れが何日も残ります。お出かけは、無理のないスケジュールを計画し、出かけた後の休養はこどもの様子にあわせてとりましょう。



出かけるときには忘れずに

・保険証 ・水筒 ・タオルまたはバスタオル

・体温計 ・消毒薬 ・虫さされ軟膏 ・湿布薬

・絆創膏 ・滅菌ガーゼ



* 熱の測り方 *

熱を測ると毎回違う、家で測った時と病院や保育園で測った時と違う…などの経験はありませんか？ 気温や厚着などでも体温は変わります。基本的な熱の測り方のポイントを書きますので参考にしてみてください。

※わきの下で測るとき

わきの腋窩動脈^{えきかどうみやく}という血管があります。(わきの1番くぼんだ所)この血管に体温計の先が当たるように、わきに向かってはさむ形になります。

熱は、深部体温を測るのが目的です。毎回同じ場所で測りましょう。

※健康な子どもの体温

- ・体温は1日中同じではありません。朝は低めで夕方は高めです。
- ・食事後、運動後は体温が高くなります。
- ・平熱より1℃高ければ、熱があると考えます。

(プール遊びが始まります。毎日体温を測りますのでこの機会に平熱を知りましょう)

