



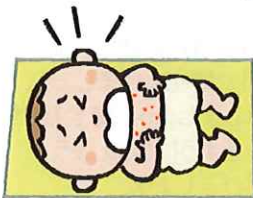
ほけんだより

7月号

令和5年7月
恋ヶ窪保育園

30度を超える、蒸し暑い日が続いています。プール始まり、楽しい夏の始まりとなりましたが、熱中症が心配です。また体が暑さに慣れていないために食欲がなくなったり、体力を消耗したりと体調を崩しやすくなります。水分補給や体調管理に気を付けながら、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

プール・水遊び前チェック！



プールは体力をたくさん使う遊びです。安全に楽しく遊ぶためにも、プール前のお子さまの健康状態のチェックは毎回必ず行ってください。

- ・体温
- ・顔色
- ・機嫌
- ・睡眠時間
- ・爪の長さ
- ・下痢をしていないか
- ・発疹はないか
- ・目やに・充血はないか
- ・食欲はあるか
- ・耳だれ・耳の痛みはないか

プールの事前準備

- * 爪を短く切りましょう。
- * 髪はなるべく短く切るか、結べるように整えましょう。
- * 水着、帽子、タオル、バッグ、下着に名前を書きましょう。
- * 前日は入浴し、しっかりと睡眠をとり、当日は朝ごはんをしっかり食べましょう。



夏に多い感染症

夏に気をつけたい感染症について、主な症状を挙げてみました。感染力の強い病気になるので、気になる症状が見られたら、お医者さんに相談すると安心ですね。

登園の目安や登園許可証明書が必要かどうかについては、園の概要をご参照ください。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



プール熱

高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

熱中症

熱中症は、高温の炎天下にいますと、大量の汗で体の水分や塩分が失われ、体温調節がうまくできなくなることで起こります。また、室内でも室温や湿度の高い場所に長時間いたために起こるので注意が必要です。



熱中症の症状

- 軽症…立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗
★涼しい場所に移動し、衣服を緩め、体を冷やします。少量ずつ水分をとり、様子をみましょう。
- 中等症…頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
★病院を受診しましょう。
- 重傷…意識障害、けいれん、手足の運動障害、高熱、汗が出ない
★すぐ救急車を呼びましょう！

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

- ・体温調節がうまくできず温度変化の影響を受けやすい
- ・身長が低く、照り返しの影響を受けやすい
- ・自分の体調変化を訴えられず、自分で予防が難しい

車や家の中でも熱中症になります。
特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



汗をかこう！

汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。

汗をかいた後は…

子どもは大人よりもたくさんの汗をかきます。皮膚の抵抗力も弱いので、あせもができやすくなります。こまめに汗を拭き、衣服を取り替えましょう。水分補給も忘れずに行いましょう。

☆汗を吸うために肌着があるといいでしょう。

☆着替えを多めに持ってきてきましょう。



登園許可証が変わります！

- インフルエンザあるいは新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、「インフルエンザ等登園届」を保護者に記入していただくことになりました。医師の記入は不要となります。
- その他の感染症については今まで通りとなります。概要をご参照ください。
- 登園許可証・登園届は国分寺市ホームページからダウンロードできます。また、園内事務所前のカウンターにもありますのでご自由にお持ちください。
- 詳細は6月26日に配布したお手紙をご参照ください。

