

8月 ほけんだより

2022年8月1日(月)
ゆりりん港南保育園
看護師 新井千尋

本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いていますね。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息を取り、体調の変化に気を付けながら、元気に夏を楽しんでいきましょう。保育園でも安全に注意しながらプール・水遊びを楽しんでいきたいと思えます。お薬を飲んでいる場合はシャワー、プール・水遊びはできませんので、コドモンに入力の際はご注意ください。よろしくお願いいたします。



8月の保健行事

《身体測定》

2日(火) 0歳 3日(水) 1歳
5日(金) 2歳 9日(火) 3~5歳

《健康診断》

18日(木) 0、1歳
25日(木) 0、2歳



7月の感染症

RSウイルス 5名

また、園内で新型コロナウイルス感染症が発生し、ご心配ご迷惑をおかけ致しました。保育園では引き続き衛生管理、体調管理を徹底し、感染拡大しないよう努めていきます。ご家庭でも発熱や鼻水・咳など、体調が優れない場合は自宅での療養、早めのお迎えなど、ご協力をよろしくお願いいたします。

子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意!

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

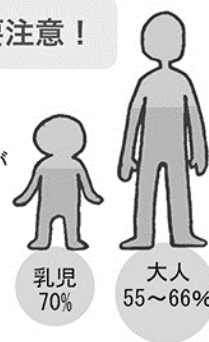
- 汗をたくさんかいている ● のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない ● おう吐や下痢をしている

脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
 - 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える
- ※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない(おしっこの色が濃い)
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 経口補水液(またはスポーツドリンク)を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる