



# ほけんだより

2023年8月1日

ゆらりん港南保育園

看護師 菊武

本格的な夏が始まりましたね。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきましょう。7月から水遊び・プールが始まり、子どもたちが楽しそうに遊ぶ姿がみられています。今月も安全に注意しながら水遊び・プールを楽しんでいきたいと思います！

## 【8月の保健行事】

<身体測定>

2日 0歳児 3日 1歳児

4日 2歳児 8日 幼児

<健康診断>

24日 0・1歳児

31日 0・2歳児

## 【7月の感染症】

ヘルパンギーナが4名診断されました

全国的にもヘルパンギーナの流行があり都内で警報基準を超えたと報告がありました。症状がありましたら早めの受診をお願いしております。

ヘルパンギーナとは・・・

38度以上の突然の発熱、口の中にできる水泡が主な症状です。水泡や、それが破れたことによる口腔内の痛みのため不機嫌、食欲不振、脱水を呈することがあります。潜伏期間は3～6日で、多くの場合は発症から2～4日間で自然に回復します。

感染経路と感染予防・・・

◆ウイルスが含まれた咳やくしゃみを吸いこんだり、手についたウイルスが口に入ったりすることで感染します

◆こまめな手洗い、咳やくしゃみをする時には口と鼻をティッシュ等でおお等咳エチケットを心がけましょう

◆咳などの症状がある場合は、登園を見合わせるなど無理をさせないように配慮しましょう



～緑水プールについて～

8日と28日にそう組さんがゆらりん港南緑水保育園へプール遊びに行きます！

持ち物：普段のプールの持ち物と同じです

※雨の日は中止になります

※暑さ指数をみて無理なく行います

質問がありましたら担任・看護師までお声掛けください。

大きなプールでたくさん体を動かしましょう！



## 『熱中症に注意しよう！』

梅雨が明けると更に熱中症にかかりやすい時期となります。要因を知り、熱中症にならないよう予防しましょう。

○熱中症の要因：まわりの環境

日差しが強い

気温や湿度の高いところに長時間いる

エアコンがかかっていない(エアコンがない)密室空間にいる

○熱中症の要因：活動

長時間水分をとらない

こまめに休憩をとらない

激しい運動をする

長時間日のあたる場所、高温の場所にいる

○熱中症の要因：体調

寝不足が続いている

栄養不足

夏休みなどで生活リズムが崩れ、不規則な生活になっている

食欲がない

★熱中症の症状があるとき・・・

①水分・塩分補給を行う

②涼しい場所で寝かせる(できれば心臓より足が高くなるようにする)

③衣服をゆるめ、体温を下げる

④わきの下・太ももの付け根などに、タオルで包んだ保冷剤をあてる  
近年は、子どもが熱中症になってしまうケースが非常に多いです。水分補給をこまめにしたり、外出時に帽子をかぶせたり、休憩を取らせることもとても大切です。熱中症に気をつけながら夏を乗り越えましょう！

## このような症状があれば・・・



重症度  
Ⅰ度

手足がしびれる  
めまい、立ちくらみがある  
筋肉のこむら返りがある(痛い)  
気分が悪い、ボーとする

涼しいところで一休み。  
冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くなければ、病院へ。



重症度  
Ⅱ度

頭ががんがんする(頭痛)  
吐き気がする・吐く  
からだがだるい(倦怠感)  
意識が何となくおかしい

Ⅰ度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷やしましょう。



重症度  
Ⅲ度

意識がない  
体がひきつる(けいれん)  
呼びかけに対し返事がおかしい  
まっすぐ歩けない・走れない  
体が熱い

救急車を呼び、最寄りの病院に搬送しましょう。



～おねがい～

1歳半健診や3歳児健診等受けられた方は担任または看護師まで一声掛けて頂けるとありがたいです。  
よろしくお願いいたします。