



ほけんだより

2022年7月号
ゆらりん豊四保育園
看護師 上根

梅雨明けが待ち遠しい毎日です。今年も、感染症に注意しながら、プール遊びを行いたいと思います。まだ暑さに慣れていないため、元気そうに見えても、子どもたちは暑さや多湿で体力が奪われがちです。園においても熱中症予防や体調の変化に注意しながら、安全に楽しくプール遊びを実施していきたいと思います。



夏の熱中症予防と対処方法

気温が高くなる夏は熱中症の危険性も高まります。乳幼児は大人の2-3倍汗をかくといわれています。特にうまく言葉で言い表せない乳児は、喉が渇いてもそれを訴えることができません。脱水に十分注意して、こまめに水分補給をするように気をつけてください。

～予防で大切なこと～

1. 子どもの異変に敏感になる
2. 外出時は照り返しに注意
3. 涼しい服装を選ぶ
4. 水をこまめに飲ませる
5. 日頃から適度に外で運動させ、暑さに慣れさせる
6. 絶対に、車内に子どもを置き去りにしない

●水分をあまりとりたがらない子どもには…?

離乳食や食事に水分が多めに含まれるものを選びましょう。
例：夏野菜の素麺、寒天ゼリーなど。キュウリやトマト、などの夏野菜は水分を豊富に含みます。

●熱中症かな?と思ったら…

- ・ 太い血管のある脇の下や首などを保冷剤や氷で冷やす。
- ・ 風を送ったり、涼しい場所に寝かせる。
- ・ 冷たい濡れタオルで身体を拭く。
- ・ 可能であれば水分、イオン飲料などで経口補水する。

熱中症は軽度から重度まで様々あります。ぐったりした様子や、大量の発汗や高体温、少しでも意識状態がおかしい場合は迷わず救急車を呼んだり病院を受診しましょう。



食物アレルギーについて

乳幼児期や幼児期に発症した即時型食物アレルギーは3歳頃までに約5割、小学校までに8～9割の人が治ってくると言われています。治ったかどうかは食物除去を続けているだけではわかりません。医師の指示の下、定期的に食物負荷試験を受けて食べられるように目指していきます。

【アレルギーが出やすい食物】

卵、牛乳、小麦、魚卵を含む魚介類、そば、えび、かに、ナッツ類、果物類と言われています。

これらの食べ物だけでなく、初めて食べさせる時は少量ずつ、様子を見ながら与えるようにしましょう。

【症状】

食後1時間以内に発症することが多く、蕁麻疹や嘔吐、咳などの症状が出てひどいときはアナフィラキシーショックを起こすこともあります。

虫除けパッチについて

虫除けパッチの使用は基本的に園内では推奨していません。特に乳児の場合は誤飲などの危険性がありますので、貼付しての登園は避けて下さい。

0歳児健康診断のお知らせ

7月21日(木)

・ 13:00～予定です。

【歯科検診変更のお知らせお知らせ】

歯科検診 7/26(火)9時～予定。

☆9時までの登園ご協力をお願い致します。

☆ご自宅で歯磨きをしてからの登園をお願い致します。