



ほけんだより

2022年8月号
ゆらりん豊四保育園
看護師 上根

暑い日々がつづいていますね。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊びを楽しむので、熱中症や脱水に気を配りましょう。また、水遊びを楽しむ機会が増える季節です。お休み中に海や川に出掛けたときだけでなく、ご家庭でも水のあるところには十分注意しながら、楽しい思い出をたくさん作ってください♪

☀熱中症に注意を☀

人は熱や汗を体の外に出して体温を下げますが、気温が皮膚温以上の時や湿度が非常に高いと、それが難しくなって熱中症を引き起こします。熱中症の症状は、頭痛や疲労感、けいれん、吐き気、体温が40℃を超え、意識がなくなる熱射病など様々です。

予防のポイント

1. 日差し対策

- ・屋外ではつばの広い帽子をかぶる。
- ・時々日陰で休みながら遊ぶようにし、長時間炎天下にいないように気をつける
- ・日差しの強い10～14時の外遊びはなるべく避け、この時間帯の外遊びは30分ほどで切り上げて下さい。

2. 正しい水分補給

- ・一回分は少なめに、回数を多く飲む。
- ・飲むのはジュースではなく水やイオン水を、喉が渇く前に水分補給しましょう。

3. 適切な室温管理

クーラーを上手に使いましょう。体温調節のために外気と室内の温度差は5℃までにしましょう。

4. 皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びるなどして皮膚を清潔に保ちましょう。



～8月7日は「鼻の日」です！鼻を大切にしましょう～

鼻は呼吸および嗅覚機能を担う重要な器官です。頻度の多い鼻の病気には、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎、中耳炎などがあります。こどもの鼻水や鼻づまりをそのままにしておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こしこれらの病気の原因となることがあるだけでなく、口呼吸やいびきの原因にもなります。



～コロナ感染症感染拡大に伴うお願い～

7月は濃厚接触者の自宅待機のご理解、ご協力ありがとうございました。全国的に感染者が増大している状況です。園では感染予防に努めていますが、園児、保護者の方で体調が悪い時は無理せずの様子をみましょう。もし、陽性になった場合はすみやかに園にご報告頂きますようによろしくお願い致します。濃厚接触者につきましても園で発生した場合はお知らせいたしますが、ご自宅内で発生した場合、保健所に待機期間のご確認をお願いいたします。

7月に園内で発生した感染症はアデノウイルスでした。コロナウイルス感染症も予断を許さない状況です。引き続き感染予防に努めていきます。

0歳児健康診断のお知らせ
8月25日(木)
13:00～予定です

