

ほけんだより

ジメジメと蒸し暑く、すっきりしない日が続いています。屋外だけでなく、室内でも熱中症の危険がありますので、エアコンなどを上手に使い、こまめに水分補給・休息をとりながら楽しく夏を過ごしていきましょう。



<水分補給>

人は汗をかくことで体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗が出ず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいのでこまめに水分補給を行いましょう。



<きちんと栄養をとりましよう>

暑さで食欲がなくなったり、体力が激しく消耗したりします。夏バテをしないようにタンパク質やビタミンをとりましよう。夏野菜や果物はオススメです。

<お肌のケア>

子どもはお肌がデリケートで新陳代謝が盛んです。特に夏はあせもや虫刺されからとびひになることもあるので注意が必要です。汗をかいたらこまめに拭いたり着替えをしましよう。

<室温管理>

室温、気温が高ければ室内でも熱中症になります。外気と室内の温度差は5℃までが理想です。体温調節がうまくできない乳幼児は直接クーラーの風が当たらないよう配慮が必要です。

★ マスク着用により、体内に熱がこもり、のどの渇きを感じにくく、知らないうちに脱水が進んでしまいますので、熱中症には注意が必要です。感染症予防でマスクの着用をしますが、その時々状況に合わせ対応をしていくことが大切です。

【RS ウイルスについて】

ニュースでも報道されていますが、全国的に流行が見られています。2歳までにほとんどのお子さんがかかると言われています。

- <症状>
- 38~39℃の高熱
 - 激しい咳、ゼイゼイという呼吸音
 - 鼻水 など



通常は、1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症するお子さんもいます。感染力が強く、1歳未満の乳児や、慢性肺疾患などをもつお子さんは、重症化する恐れがあるため、早めの受診や手洗い・うがい、手指消毒などで感染予防を心がけるようしましよう。

☆保護者記入の登所届が必要です☆

夏の日ざしに注意!

1年のうちでも5月~9月は紫外線が最も強い時期です。外に出るときには、必ず帽子をかぶるようにしましよう。帽子はつばが広く、通気性の良い素材のものがオススメです。

また、長時間、ひなたで遊ぶことは避け、外出する時などは、日陰での休憩を取り入れるようにしましよう。

ベビーカーでの熱中症に注意です

地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなりの高温になってしまします。時々カバーを開けて換気や、水分補給を行うようしましよう。炎天下での長時間移動、立ち話などはなるべく避けるようしましよう。



8月の身体測定

- ひよこ組：5日 りす組：10日
- あひる組：11日 うさぎ組：4日
- ぞう組：16日 きりん組：3日

★ 乳児健診：5日



7月は発熱でお休みするお子さんが目立ちました。これから、まだまだ暑くなるのが予想されます。夏休みにお出かけなどイベントごとがあるかと思いますが、夏の暑さに負けず、ケガや体調に十分に気を付けてお過ごしください。コロナウイルスだけではなく、他の感染症にもできる限りの予防を行っていきたいと思います。引き続き、こまめな手洗い・うがい、マスクの着用をしてみんなで予防をしていきましょう。