

ほけんだより

今年も暑さの厳しい夏となっています。暑さでの疲れもあるのか体調を崩しお休みするお子さんも増えています。夏休みはお出かけするご家庭も多いかと思いますが、ケガや体調に十分に気を付けてお過ごしください。



～暑さに負けないからだをつくろう～



① 生活リズムを整える

夏は食欲が落ちたり、予定があつたりと生活リズムが乱れやすくなります。決まった時間に起きる、食事を摂る、しっかりとした睡眠をとることで夏バテ予防にも繋がります。



② 適度な遊びで夏の暑さに体を慣らす

適度に体を動かし汗をかいて暑さに慣れておくと、暑さに対し汗をかきやすい体になります。汗は体内の熱を放出し、熱中症の予防にもなります。

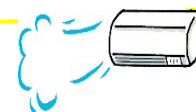
③ 水分補給は早めに

子どもは汗をかきやすいので、こまめに水分補給を行い脱水に気を付けていきましょう。なお、経口補水液は脱水などのリスクがない時にむやみに用いるのは、塩分過多になる可能性があります。幼児は 300～600ml が 1 日の目安量となっています。



④ エアコンを上手に使う

高温・多湿などの条件が揃えば、室内でも熱中症は起こります。ただし、冷やしすぎにも要注意！設定温度は 25～28 度にし、扇風機などを使って空気を循環させましょう。



～とびひ(伝染性膿痂疹)～

とびひは虫刺されやすり傷に菌が入って感染する、夏に多く見られる皮膚病です。膿をもった水泡ができ、つぶれてジュクジュクになり、その部分を触った手で体のほかの部分をかくと次々に広がっていきます。

赤みが増えてきたかな…？と思ったら早めに受診をしましょう。患部をガーゼで覆うなど早めの処置を取り、他の箇所への感染を防ぐことも大切です。

★ 爪で傷がつかないように爪の長さの確認をお願いします。



車内に注意！

熱中症で亡くなるニュースがあります。涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。

気温 35 度の炎天下での車内の暑さ指数はエアコン停止後わずか 15 分で危険レベルに達します。車内を 25 度の状態でエアコンを停止した場合、15 分後 5 度上昇し 30 度。さらに 15 分後、車内温度は 35 度になり、およそ 30 分で暑さ指数が熱中症嚴重警戒レベルになります。

「少しの時間だから大丈夫」「冷房を入れているから大丈夫」と油断して、車内に子ども一人にしないようにしましょう。

8 月の身体測定

ひよこ組：10 日 りす組：2 日
あひる組：17 日 うさぎ組：3 日
そう組：7 日 きりん組：7 日

★ 乳児健診：10 日 9：30～



7 月は発熱でお休みするお子さんが目立ちました。RS ウイルスやヘルパンギーナ、新型コロナウイルスと様々な感染症の報告がありました。引き続き、こまめな手洗い・うがいをして予防をしていきましょう。これからまだまだ暑さが続きます。暑さは体力を消耗するので、休息、こまめな水分補給を心がけましょう。

★ 歯科検診が終わり、歯科検診の結果を配布しました。虫歯のあるお子さんは歯科を受診し、治療終了後、保育所へ治療確認証の提出をお願いいたします。