

ほけんだより

今年も暑さの厳しい夏がやってきました。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ではありますが、たくさん食べて体調の変化に気を付けながら、元気に夏を楽しみましょう。

《暑い夏を元気に乗り切るために》

① 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。特に小さい子どもは喉が渇いていても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

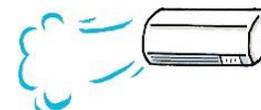


② お肌のケア

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ょう。

③ 紫外線対策

紫外線は空からだけでなく、地面からの反射もあり、照り返しの影響で子どもは大人より紫外線をたくさん浴びています。外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策を忘れずに。



④ 室温管理

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、冷やしすぎにも注意が必要で、設定温度は27℃前後にし、扇風機など使って空気を循環させていきましょう。



《お出かけは無理のない計画を…》



☆ 夏休みはレジャーやお出かけが増えるかと思えます。楽しくはしゃいでいても、少しずつ疲れは溜まってしまいます。疲れが残ると体調を崩しやすくなるので、しっかりと休む時間も作るようにしましょう。

夏のやけどに気を付けて！

暑い日差しで熱せられた公園遊具や機械式駐車場の金属部分、アスファルト等、屋外の意外な場所にやけどの危険が潜んでいます。外気温約30℃の屋外で、日差しに熱された遊具の温度をサーモグラフィで計測してみると、滑り台は約70℃、ブランコは約60℃、地面も約65℃を超える部分があるようです。乳幼児は皮膚が薄いことや、身体が小さく体表面積も小さいことから、重症化しやすいので特に注意が必要です。高温になるものが身近にないか確認してみてください。

日差しの当たるところに置いておいた自転車のサドルなども高温になりやすいため、お子さんを乗せる際には暑くないことを確認してから乗せるようにしましょう。



手足口病にご注意を！



現在、都内で流行している手足口病。みさと保育所にも数名の感染報告があります。手のひら、足の裏、口の中に小さな発疹や水疱ができます。痛みやかゆみを伴い発熱したりすることもあります。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起こしたりすることもあるので注意が必要です。

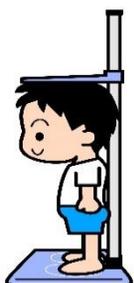
熱が出た場合は、解熱して24時間が経過、普段通りの食事ができるようになったら登所可能です。

☆ 登所届が必要です

8月の身体測定

- ひよこ組：8日 りす組：7日
- あひる組：6日 うさぎ組：9日
- そう組：6日 きりん組：2日

★ 乳児健診：8日 9:30～



7月は発熱でお休みするお子さんが複数名、溶連菌感染症、突発性発疹、手足口病の感染症報告がありました。引き続き、こまめな手洗う・うがいをして予防していきましょう。

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。