

ほけんだより

第1号 25年 5月 こでまり保育園

入園、進級して早くも二ヶ月が経とうとしています。保育園の子ども達は、体を動かして元気に遊んだり、給食をモリモリ食べたりと随分と園生活にも慣れ、それぞれのクラスでお友だちと楽しく過ごしているようです。

しかし、5月に入り、気温の寒暖の差や連休等で疲れも出始めたようで、体調を崩すお友だちが増えてきました。疲れで免疫力が落ちると、感染症にかかりやすくなります。風邪の原因の90%以上はウイルス感染です。ウイルスは空気中を飛び回るので「空気感染」や人の手を介しての「接触感染」で広がっていきます。人は、色々なところを手で触る為、たくさんの菌が手についています。風邪や食中毒を起こす原因となる菌に感染しない為にも、手洗いを十分に行いましょう。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



- 1 てのひら
- 2 手の甲
- 3 指の間
- 4 指先、つめ
- 5 手首
- 6 洗い流す

チェック!
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね



熱中症にご用心

熱中症とは、体内の熱を放散できず脱水症状を起こすことであり、足がつったり、体のだるさ、顔が赤くなるなどの症状が現れます。

〈 応急処置 〉

- ① 涼しい室内や風通しの良い木陰に移す。
- ② 衣類を緩め、足を高くして寝かせる。
- ③ 冷タオルなどで体を冷やす。(この時、皮膚が冷たくなっている場合は、毛布で保温する)
- ④ 水やスポーツ飲料、塩をひとつまみ入れた水などで水分補給をする。

※ 解熱剤は使わず、自然に熱が下がるのを待ちます。

この時、全身痙攣を起こしている場合は救急車を呼びましょう。



これから暑くなっていきますが、戸外で遊ぶときには帽子をかぶったり、子どもを乗せたまま、車を離れないようにしましょう。エンジンを止めた車の中は、大変暑くなります。ちょっとの時間と油断すると、とても危険です。十分に注意しましょう。