

ほけんだより



令和6年7月
こでまり保育園
～第4号～

暑い日が続くようになり、プール遊びや水遊びが楽しい季節となりました。プール遊びを通して、水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高められ気持ちも開放的になることができます。晴れた日にはプール遊び、水遊び、沐浴を十分に楽しみ、心も体も強くしていきたいですね。

これから暑くなると、体が暑さに慣れていないため、疲れがたまりやすくなります。早寝早起きの習慣をつけて体調を整えながら、こまめに水分補給を行い、夏風邪や熱中症に気をつけていきましょう。

☆熱中症☆

子どもは体温調節機能が未発達です。体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。しかし、子どもは自分で体調の変化を伝えることができません。その為、熱中症を予防することや、異常の早期発見が大切です。

『熱中症を防ぐポイント』

- ①こまめな水分補給
- ②衣服の調節
- ③こまめに日陰・屋内で休息
- ④車内や屋内ではクーラーを使用して室温管理



『応急処置』

- ・太い血管のある「わきのした」や「首」などを冷やす
- ・冷たい濡れタオルで身体を拭く
- ・うちわなどで風を送る
- ・涼しい場所に寝かせる

『観察ポイント』

- 軽症
- ・元気がない
 - ・活気がなくなっている
 - ・熱がでる(全員がでるわけではない)
- 重症
- ・声をかけても反応しない
 - ・返答がおかしい
 - ・けいれんしている
 - ・ぐったりしている

※重症な症状が見られた場合は、救急車を呼びましょう。
到着を待っている間も身体を冷やし続けて下さい。

気をつけよう、夏にはやる病気！

①ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛みがでます。のどには水ほうができ、かなりの痛みをとまいません。(乳児はミルクが飲めなくなることもあります。)



②プール熱(咽頭結膜炎)

高熱とのどの痛みや目のかゆみ・痛み・充血など結膜炎の症状が現れます。



③手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さなブツブツ(発疹)や水ほうができ、熱が出ることもあります。



～お家では～

こまめな水分補給をし、のどごしの良い食べ物を少量ずつ食べるようにしてください。



プール前にチェックしてください！

- ・爪は伸びていませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・熱はありませんか？
- ・鼻水や咳は出ていませんか？
- ・目やにや目の充血はありませんか？
- ・食事や睡眠はとれていますか？

