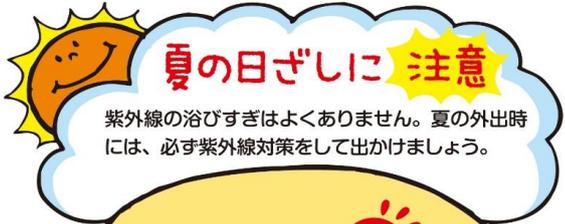




ほけんだより 8月号

令和4年8月1日
 すくすくどろんこの会
 ちいさな杜の保育園
 統括看護師：山口 友恵
 看護師：香取 仁美

本格的な夏ですね。汗をたくさんかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすくなりますが、きちんと食べてしっかりと睡眠をとり、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。保育園では、熱中症に注意しながら遊びをおこなっていきます。



夏の日ざしに注意

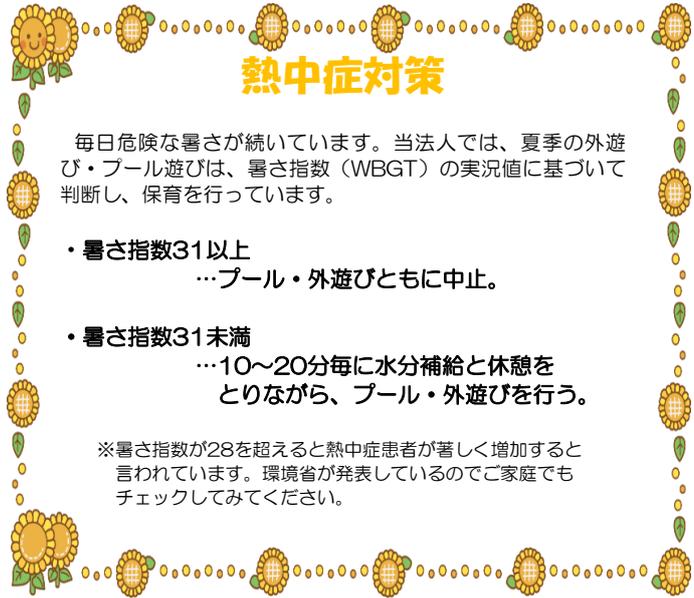
紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。



紫外線を防ぐ4つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう！



熱中症対策

毎日危険な暑さが続いています。当法人では、夏季の外遊び・プール遊びは、暑さ指数(WBGT)の実況値に基づいて判断し、保育を行っています。

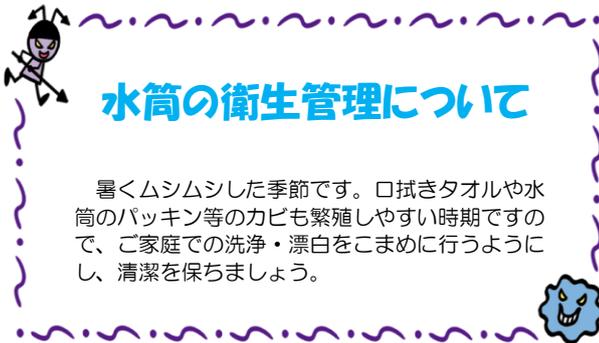
- ・暑さ指数31以上
…プール・外遊びともに中止。
- ・暑さ指数31未満
…10~20分毎に水分補給と休憩をとりながら、プール・外遊びを行う。

※暑さ指数が28を超えると熱中症患者が著しく増加するとされています。環境省が発表しているのでご家庭でもチェックしてみてください。



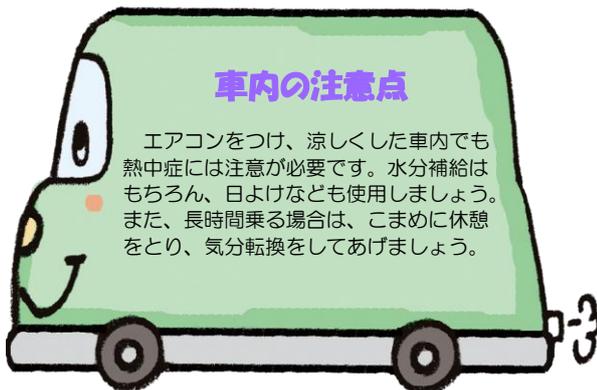
虫刺されから『とびひ』が心配な季節です。蚊に刺されたところを掻き壊し、細菌(黄色ブドウ球菌や化膿レンサ球菌)が傷に入り込むと『とびひ』になってしまいます。肌の水分量が多いと蚊に刺されやすく代謝が盛んな子どもは狙われやすいです。虫刺されは予防が肝心ですが、もし刺されてしまった場合でも、かゆみ止めのお薬を早めに塗ると効果的です。

※症状によっては病院受診や家庭保育をお願いする場合があります。



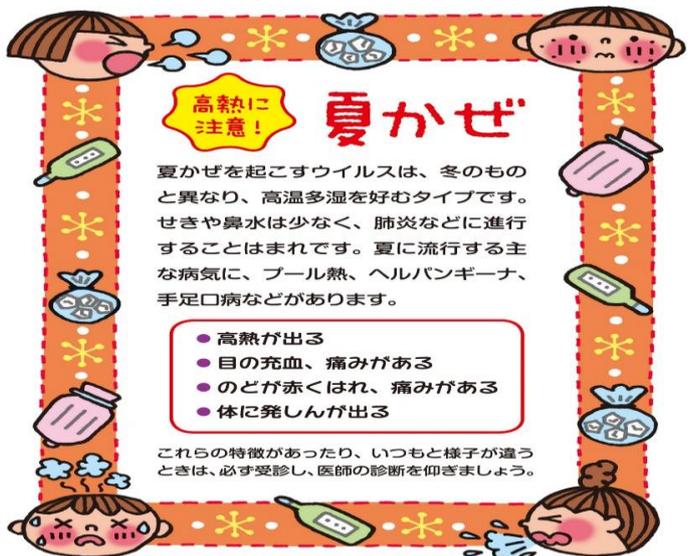
水筒の衛生管理について

暑くムシムシした季節です。口拭きタオルや水筒のパッキン等のカビも繁殖しやすい時期ですので、ご家庭での洗浄・漂白をこまめに行うようにし、清潔を保ちましょう。



車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日よけなども使用しましょう。また、長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、気分転換をしてあげましょう。



高熱に注意！ 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。