



ほけんだより 7月号

令和4年6月28日
 すくすくどろんこの会
 ほのおかこども園
 統括看護師：山口 友恵
 看護師：鈴木 暢子

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで身体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。園では、環境省から配信されている暑さ指数をチェックしながら、外遊びを行っています。

楽しい水あそび のために☆

子どもたちが大好きな水あそびが始まります！楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- ①毎日お風呂に入り、洗髪する
- ②爪を切る
- ③朝ご飯をしっかり食べる
- ④たっぷり寝る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気がかかっていたら、水あそびが始まる前までに直しておきましょう。

夏に気を付けたい感染症

ヘルパンギーナ
 突然の高熱が数日続く。喉の痛み、口や喉に白っぽい水ぶくれができて痛む。

手足口病
 口の中に発疹ができ、痛むため飲食をいやがる。手の平、足の裏などに水疱ができ、発熱することもある。

咽頭結膜熱(プール熱)
 アデノウイルスによる感染症。高熱が続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出る。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルの共用はやめましょう。

流行性角結膜炎(はやり目)
 アデノウイルスによる感染症。目が腫れ、充血し、目やにや涙が出る。タオルの共有はやめましょう。

熱中症予防について

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・水遊びは、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…水遊び・外遊びともに中止。
- ・暑さ指数 31 未満…10～20 分毎に水分補給をしながら水遊び・外遊びを行う

※暑さ指数とは…湿球黒球温度のことで熱中症を予防することを目的とした指標。気温とは異なるもの。

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言われていいます。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。

▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚(ひふ)のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。

汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。

乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。