

7月 ほけんだより

平成 29 年
7 月 1 日発行
両国・なかよし保育園

だんだん日差しが強くなってきました。7 月からはプールも始まります。暑さや気温の変化で疲れもやすい時期です。ご自宅ではゆっくり過ごせるようにご配慮ください。

8 月の保健行事

＊0 歳児健診、未受診児対象健康診断：
7 月 13 日（木）10：00～
ももぐみさんと健康診断未受診のお子さんは
登園のご協力をお願い致します。

6 月の感染症

・RS ウイルス 1 名 突発性発疹 1 名
・溶連菌感染症 3 名 とびひ 2 名
・ウイルス性胃腸炎 8 名 胃腸炎症状 21 名
6 月は胃腸炎が流行し、胃腸炎症状を訴えるお子さんが多く、保護者の皆様には大変ご迷惑・ご心配をおかけしたことをお詫び申し上げます。また、お迎えや病院受診のご協力ありがとうございました。引き続き、衛生管理に努めて参ります。

熱中症にご注意を！！！！

今年は例年に比べ、暑さが厳しい夏になりそうです。日本気象協会の発表によると、関東は 7 月より熱中症傾向の 5 段階中、上から 2 番目の【嚴重警戒】になることが予測されています。

熱中症とは 気温・湿度の上昇に伴い人間の体は体温を下げる為に汗をかきますが、水分不足や体調不良などにより汗をかけなくなり、体にどんどん熱が溜まってしまいう状態です。子どもは大人よりも脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。

熱中症かも・・・

1. めまいや顔のほてり
2. 筋肉痛や筋肉のけいれん
3. 体がだるい、吐き気がする
4. 拭いても汗が出る、または汗が全くでず皮膚がとても熱い

このような症状がある時は

- ・すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- ・涼しい場所へ移動しましょう
衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- ・塩分や水分を補給しましょう
(おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう)

熱中症にならないために・・・

・水分と適度な塩分摂取

⇒スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含むものは水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分補給にもなります。

・衣服の工夫

⇒通気性が良い物や吸水性・速乾性にすぐれたものを選びましょう

・室温管理

⇒高温多湿にならないよう注意し、室内温度は 27～28℃、湿度 50～55%程度に設定しましょう。

プールOK？ チェックリスト

7 月からプールが始まります

□熱は何度ですか？

37.5℃以上が、プールに入れない目安ですが、平熱は子どもによって違うので、ふだんの平熱を考慮して判断します。

□食欲はありますか？

□前日、よく眠れましたか？

□目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。

□せき・鼻水は出ていませんか？

□皮膚に異常はありませんか？