



ほけんだより

2019年7月1日発行

両国・なかよし保育園

看護師

蒸し暑い日が続いていますが、これから梅雨があけると暑さの厳しい季節になってきます。熱中症にならないように注意し、楽しい夏を過ごしましょう。

7月の保健行事

*0歳児健診

7月11日(木)10:00~

ももぐみさんは登園のご協力をお願いします。

6月の感染症

手足口病	14名
溶連菌	6名
ヘルパンギーナ	1名
感染性胃腸炎	2名
胃腸炎	3名

熱中症にご注意を！！！！

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。しかし、水分不足・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。



症状

- ・めまいや顔のほてり
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・体のだるさや吐き気
- ・拭いても汗がでる、または全く汗をかかない。
- ・体温が高い、皮膚が赤く乾いている。
- ・呼びかけに反応しない、まっすぐに歩けない。

予防・対策

- ・飲み物を持ち歩き、水分をこまめに取りましょう。
- ・塩分をほどよく取りましょう
- ・熱中症指数をきにしましょう
- ・帽子や日傘を使用し、直射日光をさけましょう。
- ・こまめに休息をとり、無理をしないようにしましょう。



応急処置

- ・涼しい部屋、風通しのよい日陰に移動しましょう。
- ・衣服を緩め、保冷剤で両側の首・脇・足の付け根を冷やしましょう。
- ・スポーツドリンク等を飲ませましょう。意識がない時は無理に飲ませることはやめましょう。



プールチェックリスト

7月からプールが開始されます。プールの日は下記の確認をお願いします。

□熱は何度ですか？

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

□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事が多いですが、昼間も目やにや充血が見られる場合、結膜炎の恐れもあります。

□髪の毛はゴムでまとめてありますか？

長い髪の毛のままプールに入るのは、危険なので髪をまとめましょう。またプールが終わった後は、髪の毛をほだいてシャワーをかけますので、ほどきやすい髪形をお願いします。

□前日よく眠れましたか □咳・鼻水は出ていませんか？ □皮膚に異常はありませんか？

□食欲はありますか？ □爪は短く切ってありますか？

※暑さ指数 25℃以上（警戒）の場合は状況により、プールを中止することもあります。

