

7月 ほけんだより

令和2年7月1日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園 看護師

暑い日が続き、熱中症が心配な時期になりました。水分補給や体調管理をして、たくさん遊んだ後は、ゆっくり過ごし、しっかり疲れをとるように心がけましょう。

7月の保健行事予定

7月21日 内科健診
中旬以降 身体測定



お願い

7月21日は全園児対象の内科健診です。
健診当日は10時までに登園をしてください。
着脱のしやすい服装で登園してください。

6月の感染症発生状況 なし

熱中症

熱中症は、晴れの暑い日だけでなく、湿度の高い時も起こりやすく、梅雨明けの暑い時に発生しやすいといわれています。

子どもは体温調節が未熟で脱水症になりやすく、熱中症にかかりやすいため、気を付けましょう。

予防のポイント

天候

梅雨の合間の晴れ間・梅雨明け・30℃以上は注意する
休憩や水分補給はこまめにする

服装

薄い色の服を着用する
吸湿性や通気性の良い服を着用する
屋外では帽子を着用
直射日光を避ける
保冷剤を併用する



体調

十分な睡眠をとる(午後のお昼寝は効果的)
食事をしっかりとる
胃腸炎や風邪にかかっている時は熱中症にかかりやすいので注意する



虫さされ

[おうちでの対処法]

- 1 石鹸などでよく洗って流水で流す
- 2 患部を保冷剤で冷やす
- 3 かゆみ止めなどを塗る



- 4 症状が強い、範囲が広い、蕁麻疹、息苦しい、めまい、嘔吐等がある場合は病院に受診
- ※保育園では、薬剤を使用できないため、1～2の対応となります。ムヒパッチ等の貼付剤は誤飲のリスクがあるため保育園でのご使用はお控えください。

保育園での服装について

動きやすく、体温調節のしやすい通気性、吸水性のよい服装をお願いします。
また、汚れを気にせず遊ぶことができ、長いひもや飾りの付いていない物、フードの付いていない服装にしてください。(ひもや飾りは遊具に引っかかるなど、思わぬ事故の原因となる可能性があります)
お散歩に出かけることもあるため、サンダル履きや晴れた日の長靴の着用はお避けください。ご協力をお願いします。