



# 7月のほけんだより

ひまわり保育園 看護師 野澤

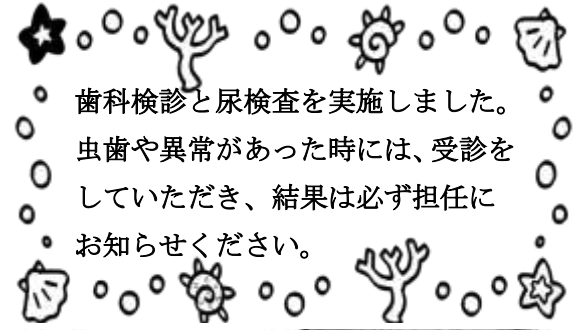
暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期になりました。身体が暑さに慣れていない梅雨明けや気温が急激に上昇した日には特に注意が必要です。喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をするようにしてください。また、衣服の調節やクーラーを上手に活用しながら厳しい暑さを乗り越えましょう。



## 7月の感染症発生状況

ヘルパンギーナ	22名
感染性胃腸炎	2名

暑い日が続く、蚊が出始め、虫刺されが増えています。しかし、虫よけパッチやムヒパッチは、かぶれの原因や誤飲・窒息の危険があるため、使用しての登園は御遠慮下さい。かゆみや腫れは冷やすと緩和することができます。また、とびひ防止のため爪は短く切るようにしましょう。腫れて浸出液が出る場合は必ず保護してください。※かゆみが強く腫れが続く場合は皮膚科を受診しましょう。



歯科検診と尿検査を実施しました。虫歯や異常があった時には、受診をしていただき、結果は必ず担任にお知らせください。

## 日射病 熱射病に注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といえます。

## 予防のポイント

**炎天下であそばない**  
日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

**ベビーカーは短時間で**  
ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

**外と家との温度差に注意**  
涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

**子どもを一人にしない**  
子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

**つばの広い帽子をかぶる**  
頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

**こまめな水分補給**  
少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

## 小さい子の食中毒にご注意を

じめじめした梅雨から夏にかけては、食中毒が発生しやすい時期。食中毒の原因になる細菌が、活動しやすい湿度と気温がそろっているからです。食中毒になると、下痢、おう吐、腹痛などの症状を起こしますが、0、1、2歳のころは、けいれんを起こしたり、意識がなくなったりすることも！重症化しやすいので、調理するときは必ず手を洗い、新鮮な食材を使いましょう。



## クーラーを上手に使う！快適な夏を！

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈的な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

### ポイント

- 外気と室内の温度差は5℃までに
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな(30分～2時間くらい)だけ涼しく

※毎日使用するタオル・エプロン・お箸セットは、必ず清潔な物を持たせるようにしてください。これからの季節、カビが生えやすい時期になります。お子様の健康を守るために、毎日の確認を宜しくおねがいします。