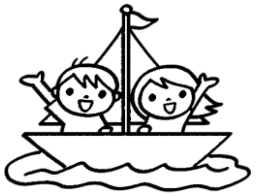
ほけんだより８月号

社会福祉法人誠和会　ひまわり保育園　看護師　野澤

猛暑が続いています。暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや冷たいものばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにもしっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう。



7月の感染症発症状況

ヘルパンギーナ　５名　　突発性発疹　１名
パラインフルエンザ　１名　手足口病　３名
※熱、下痢で欠席する子が多くみられました。

保護者の方へお願い

※毎日、朝食を必ず食べさせて登園してください。
お子様の成長に朝食はとても大事なものです。また、この暑さで朝食を摂らずに活動した場合、熱中症を起こしかねません。
お子様が元気に過ごすには、ご家庭のご協力が不可欠です。食事、睡眠、休養をしっかりとらせるようお願いします。

※気温が高くなると虫に刺されるお子さんが多く見られます。虫刺され防止に虫よけシールや虫に刺されてしまいムヒパッチを貼っての登園のお子さんがいますが未満児の誤飲防止のため登園時にははがして来てください。

熱中症に気を付けて

熱中症は炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こります。通気性の良い服を着せ、こまめな水分補給を心がけましょう。
また、子どもを車や部屋に絶対１人で残さないようにしましょう。
冷房を付けていてもリモコンを触り電源を切ってしまうかもしれません。

もし日射病・熱射病になったら

体温を下げるようにします。冷たいタオルで体をふいたり、風を送ったりします。戸外では日陰に行き、頭を高くして寝かせます。

高熱が続く、けいれんを起こす、水分補給ができない、意識を失っている…、このような症状があるときは応急処置をして、救急車を呼ぶか病院に行きます。また、意識があるのにぐったりしている場合も同じです。

寝冷えに気を付けましょう

クーラーを使用する時期になり、冷やしすぎなどによる寝冷えが増える時期です。クーラーの設定温度などを調節したりパジャマはタオル地や綿の物を着せ、寝るときにはお腹にタオルケットなどをかけましょう。