



ほけんだより

令和4年7月1日発行

今年は異常に暑い夏になりそうです。6月から急に体温越えの気温が続いています。体調を崩さないようにしましょう。保育園でも熱中症に注意しながら子ども達が安全に過ごすことができるように注意しております。ご家庭においてもいつもと違う様子がみられましたらお休みをするか、登園時に職員へ様子をお伝えください。引き続き感染症対策をしていきます。ご協力お願い致します。

🦷 歯科検診を受けました 🦷

先月の歯科検診の急遽中止、変更につきまして、大変ご迷惑をおかけしました。おかげさまで6/14(火)に行う事ができました。保護者の皆様のご協力、ありがとうございました。

クラス	在籍者数	検診者数	虫歯	その他
0歳児	9名	9名	0名	0名
1歳児	16名	16名	0名	0名
2歳児	18名	18名	1名	0名
3歳児	22名	22名	1名	1名
4歳児	21名	21名	2名	4名
5歳児	22名	22名	4名	3名
計	108名	108名	8名	8名

6月の感染症と多く見られた病気

- ・胃腸炎・アレルギー性結膜炎
- ・突発性発疹

今年は暑い！熱中症に気を付けましょう

汗をかく機能や自律神経の働きが未熟な乳幼児は熱中症になりやすく、命の危険もあります。暑さの感じ方は人によって異なります。喉の渴きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。

熱中症かなと思ったらすぐに医療機関に相談または救急車を呼びましょう。まずは涼しい所へ移動させます。

- ・体を冷やす→衣服を緩め、首の周り、わきの下、足の付け根などの動脈を冷やしましょう。

また、手のひらにあるAVA（動静脈吻合）を冷やすと大量の血液が冷やされ体温の上昇が抑えられます。普段は閉じていますが体温が高くなってくるとAVAが開通し一度に大量の血液を通します。そうすることで熱が放出され冷えた血液が体に戻っていきます。その仕組みを利用しますが、あまり冷たすぎるとその血管は閉じてしまいますので冷蔵庫で冷やしたペットボトル位の温度が良いです。

- ・水分補給→水分は塩分やミネラルが含まれている物を補給しましょう。糖分を入れると吸収が早く疲労回復にもなります。ただし糖分の摂り過ぎは余計にのどが渇く原因になります。また、嘔気、嘔吐、意識が無い場合は無理やり水分を飲ませることはやめましょう。

症状：めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感など。重症になると意識障害、痙攣、体が熱くなります。

*熱中症による高体温は生命の危険を伴います。症状は変わりやすく、初めから高体温があるとは限りません。平熱だと思っていたら急に高熱になったりする場合もあるので注意が必要です。たとえ高体温がその日のうちにおさまったとしても体の抵抗力は下がっています。十分な休息と観察をお願いします。

プール遊びに向けての健康チェック

- ・睡眠は十分でしたか
- ・すっきり目覚めましたか
- ・目やに、耳垂れは出ていませんか
- ・朝ご飯は食べましたか
- ・排便は済ませましたか
- ・入浴は済ませていますか



保育園でプールや沐浴をした日は感染症を防ぐためにも必ず入浴をして下さい。

以下の時にはプールを控えます

- ・湿疹や傷、とびひなどで出血、浸出液（汁）が出ている
- ・軟便や下痢、咳、微熱、元気がない、食欲がないと見受けられる時。

以下の症状の時には受診をしてから登園をお願いします

- ・皮膚疾患（とびひ、湿疹、かきこわし、傷）
- ・眼疾患（目やに、目の赤み、目の腫れ）
- ・発熱（元気がない、いつも通りの食欲がない、軟便や下痢便がある）