



# ほけんだより

令和5年7月1日発行

6月は夏風邪と呼ばれる感染症や体調を崩してしまう子が多くいました。保育園でも子ども達の体調管理に注意しながら安心して安全に過ごすことが出来るよう努めております。ご家庭におきましてもいつもと違う様子が見られましたらお休みをするか、登園時に職員まで様子をお伝えください。  
当園では、さまざまな感染症流行を想定して今後も感染症対策を実施していきます。

## 今年は蒸し暑い！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。

体の中の水分は、血液や細胞の中に体液として蓄えられます。大人で体重の60～65%位、乳幼児では約80%位です。体の中の水分の役目は①酸素や栄養分を体の中に届けます。②体の中の不要物を体の外に尿や汗として出します。③体温があがると汗をかき、皮膚から熱を奪って体を冷やします。

体重1kgあたりの1日に必要な水分量 (ml/kg/日)	乳児	幼児	学童	大人
*年間平均値でありその日の気温や湿度、個人の体調や生活の仕方によって変化します。	150	100	80	50

計算例) 体重15キログラムの幼児の場合、 $100 \text{ (ml/kg/日)} \times 15 \text{ (kg)} = 1500 \text{ (ml)}$

<p><u>プール遊びに向けての健康チェック</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠は十分でしたか</li> <li>・すっきり目覚めましたか</li> <li>・目やに、耳垂れは出ていませんか</li> <li>・朝ご飯は食べましたか</li> <li>・排便は済ませましたか</li> <li>・入浴は済ませていますか</li> </ul> 	<p><u>以下の時にはプールを控えます</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・湿疹や傷、とびひ、アトピー性皮膚炎で出血、浸出液（汁）が出ている</li> <li>・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</li> </ul> <p><u>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</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・皮膚疾患（とびひ、湿疹、かきこわし、傷）</li> <li>・眼疾患（目やに、目の赤み、目の腫れ）</li> <li>・発熱（元気がない）</li> </ul>	<p>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。</p>
---	--	---

## 6月の感染症

5月に行われた歯科検診、内科健診をお休みされた方は、遅くとも7月中には受診して封筒でお渡しした用紙を担任まで提出して下さいようお願い致します。

- ・胃腸炎…多数
- ・手足口病…57名
- ・ヘルパンギーナ…4名
- ・アデノウイルス・RSウイルス・突発性発疹