



保健だより

令和2年7月号

ふたば保育園



遊び・プール遊びが始まります。

楽しく水遊びするためには、健康チェックが必要です。毎朝お子さんの様子を確認して、プール・水遊びカードに記入と捺印をお願いいたします。体調が悪いときは無理をせず、目、耳、皮膚などの病気は早めに治療しておきましょう。また、髪の毛の長いお子さんは、きちんとゴムで結びましょう。

こんな時はプールに入ってもいいの？

- 水いぼがあります。プールに入れますか？
プールには入れますが、タオルなどの共有はさけましょう。
- とびひかな？皮膚がぐちゅぐちゅしています。治るまではプールに入れません。登園は患部を覆えば可能です。
- アタマジラミ・治療を始めればプールに入れますが、タオル、帽子の貸し借りはやめましょう。

※水遊び、プール遊びの後は大変からだが疲れます。早く寝るなど疲れを残さないようにしましょう。

※着替えが多くなりますので、持ち物には必ず記名をお願いいたします。



日焼け止め・虫よけについて

7月に入り日差しが強くなってきました。日焼けや虫さされが気になる方も多いと思います。しかし、個々に日焼け止めや虫除けの薬を持ってくることはできません。日焼け、虫刺され対策として、外に出るときは薄手の長袖を着ましょう。手首に付ける虫よけバンドは、遊具に引っかかり、無くしてしまう可能性がありますので園では使用しないようお願いいたします。どうしても日焼け止めや、虫よけが必要な場合はかかりつけ医師にご相談ください【与薬指示書が出た場合のみお預かりします。】

半袖の下着を着ましょう

暑さも本番を迎えます。お昼寝はTシャツを脱いで、下着1枚で寝ています。半袖の下着はランニングやタンクトップよりも汗を吸い取りますので、お子さんには適しています。冷房も使っていますので肩を冷やさないように半袖の下着の着用をお願いします。



熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人でを行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなっても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚（ひふ）のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。

夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

【お知らせ】

- 7月13日(月)の午前中に内科健診があります。お休みをしないようにしてください。
- 4歳以上のお子さんは9月に尿検査があります。(後日、詳細を配布します)