

7月のほけんだよ!



令和5年7月 のしお一丁目保育園

蒸し暑い日が続きますね。梅雨明けが待ち遠しいです。7月4日からプールが始まります。シャワーやプールは、さっぱりして気持ち良いのですが、その分体力を消耗します。体調を崩さないよう、早起き・朝ごはん・早寝の規則正しい生活を心掛けましょう。また、プールに入る前はプールのお知らせをよく読んでくださいね。

<熱中症予防>

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節がうまくいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

予防には、帽子や涼しい服装、水分をこまめにとること、暑い時は無理させない、日陰を利用する、こまめに休憩をとるなどしましょう。

汗をかいた時には塩分の補給も忘れずにしましょう。



<夏風邪について、登園の目安>

- ① 手足口病：口の中、手のひら、足の裏などに、発疹や水泡ができます。熱はないか、あっても微熱程度です。熱が下がり、口腔内の水泡・潰瘍の影響なく普段の食事がとれていれば登園できます。登園の際は感染症届出書が必要です。
- ② ヘルパンギーナ：突然の高熱で発症し、口の中の奥の方に水泡や潰瘍ができます。熱が下がり、口腔内の水泡・潰瘍の影響なく普段の食事がとれるようになれば登園できます。登園の際は感染症届出書が必要です。
- ③ プール熱（咽頭結膜熱）：発熱、咽頭炎（のどの腫れ）、結膜炎（目の充血）などの症状が現われます。症状がなくなって2日経過してからが登園の目安です。登園の際は医師が記載する意見書が必要です。



この三つの夏風邪になると、食事や水分がとりにくくなり、脱水症状を起こすことがあります。水分はまめにとるようにしましょう。症状が治まっても、2~4週間は便などにウイルスが排泄されます。予防法は手洗いやお子さんのできる範囲の咳エチケット（人に向けてくしゃみをしないなど）です。

0歳児健診：7月28日（金）