

# ほけんだより 7月



2021(R3)年 7月1日  
御殿山あゆみ保育園  
看護師 奥野ゆきえ



梅雨の季節だというのに暑い日が続きますね。これから本格的な夏がやってきます。体温調節が未熟な子どもは、大人に比べ暑さに影響を受けやすく、体力を消耗します。そして、感染症や熱中症にかかりやすくなります。日頃から規則正しい生活をし、暑さに負けない体力を作りましょう。

## 【7月1日プール開き】

今年、幼児クラスはプール、乳児クラスは水遊びをします。  
ご家庭で、朝の健康状態を確認して下さい!

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 機嫌はいいですか?       | <input type="checkbox"/> 顔色はいいですか?     |
| <input type="checkbox"/> 熱はないですか?        | <input type="checkbox"/> 鼻水や咳は出ていませんか? |
| <input type="checkbox"/> 目ヤニや充血はありませんか?  | <input type="checkbox"/> 腹痛か下痢はありませんか? |
| <input type="checkbox"/> 皮膚に傷や発疹はありませんか? | <input type="checkbox"/> 薬は飲んでいませんか?   |



- ①夜はたっぷり寝ましょう。
- ②ケガをしないように、爪は短く切りましょう。
- ③朝ごはんは、しっかり食べましょう。
- ④耳、鼻、目の病気は、きちんと治療しておきましょう。
- ⑤虫さされは『とびひ』になりやすいため、冷たいタオルで冷やし掻かないようにしましょう。

※『とびひ』は登園届が必要です。『水いぼ』は、他の子どもに接触しないように覆った場合はプールに入ることができますが、出来るだけ早く治療し広がらないようにしましょう。

※『水いぼ』が多数あり、他児にうつる可能性があるかと判断した場合は、プールを見合わせて頂くことがあります。

※自宅で風邪薬などを服用している場合は、プールに入れません。(抗アレルギー剤はOKです。)

## 【熱中症に注意!】

熱中症は、気温が体温より高い時や、湿度が高く汗をかいても体温を下げられない時などに体温の維持が出来なくなって起こります。特に不規則な生活や睡眠不足は熱中症を加速させます。

また、乳幼児は体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症のリスクは大人よりも高くなります。

≪症状≫・顔が赤い、なんとなく機嫌が悪い、めまい、立ちくらみ、熱が出る、大量の汗、頭痛、吐き気、意識障害、けいれん、手足の運動障害など

- ≪予防法≫
- ・帽子や日傘などで、暑さを避けましょう。
  - ・服装を工夫しましょう。(汗を吸い、すぐに乾く服など)
  - ・少なめの水分を、こまめに補給しましょう。  
(大人が声をかけて、30分に1回程度の水分補給と休憩!)
  - ・朝食をきちんと摂る。(味噌汁やスープ、野菜や果物を意識して!)
  - ・早めに就寝し、しっかりと休養をとりましょう。



- ≪対処法≫
- ①涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やしましょう。
    - ・氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。  
(冷たいペットボトルでもOK)
  - ②水分、塩分を補給しましょう。
    - ・大量に汗をかいた場合は、スポーツドリンクなどの経口補水液。  
(湯冷まし1ℓ+食塩小さじ1/2+砂糖大さじ4と1/2・お好みでレモンやオレンジの果汁を!)
    - ・呼びかけの反応が悪い場合や吐き気がある場合は、無理に水を飲ませない。

※意識がなかったり、けいれんがある場合などは、すぐに『119番』しましょう!