

# ほけんだより 7月号

2019年7月1日

社会福祉法人尚徳福祉会  
保土ヶ谷保育園  
看護師

暑い日が続くようになり、湿度も高く、熱中症が心配な時期となりました。梅雨冷えの後など、気温が急激に上がった日は特に注意が必要です。普段から生活リズムを整え体力を蓄え、こまめな水分補給をこころがけ、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

## ムヒパッチ

小さい年齢のお子さんが薬剤の付いたパッチを誤飲してしまうを防ぐため、保育園に登園するときには貼ってこないお約束とさせていただきます。

ご理解、ご協力お願いいたします。

## 歯医者さんへ行きましたか？

- 先月の歯科健診の結果はいかがでしたでしょうか。虫歯の見つかったお子さんの受診は済みましたか？  
今回虫歯のなかったお子さんも、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に通い、歯のクリーニング、ブラッシング指導等の定期健診を受けましょう。  
健康な歯で美味しく食事をしたいですね。

## プールのお願い

絆創膏での保護が必要な程の傷がある場合、傷口から血液や浸出液が出ている場合はプールに入ることはいけません。



傷の悪化を防ぐためと、血液や浸出液を介した感染症を防ぐためです。

当日のプールの可否を判断する際にはご協力おねがいします。



また、みずいぼができている場合は、受診しプールに入ってよいか医師に確認をとっていただき、患部がかくれるようラッシュガードなどの着用をお願いします。

## 熱中症予防のポイント

- 朝ご飯は必ず食べましょう。  
飲む水分だけでなく、食べ物に含まれる水分が大事です。
- 外出するときには帽子をかぶりましょう。  
帽子が苦手な子もかぶる練習をしましょう。
- 日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩は短時間で切り上げましょう。
- 海やプールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休憩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、こまめに行いましょう。  
炎天下への外出の際は経口補水液などの飲み物をあたるのもよいでしょう。
- 外遊びの際、汗をかき顔が赤くなっているのは、体の深部体温が上がっているサインです。  
早めに涼しい室内へ移動し休憩をとりましょう。


\* \* \* \* \*


**園内で報告された感染症**


\* \* \* \* \*

\* **ウイルス性胃腸炎** \*

\* **突発性発疹** \*


 \* \* \* \* \*

