

# ほけんだより 8月号

2022年8月1日  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保土ヶ谷保育園

夏真っ盛りですね。お出かけを計画されているご家庭も多いのではないのでしょうか。事故や怪我のないよう、お子様から目を離さず楽しい思い出をたくさん作ってください。熱中症対策、感染症対策もお忘れなく…。

## 熱中症

### 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で暑くなるので、日中の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。
- のどがかわかなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- 夜はしっかり眠れるよう、寝苦しくないエアコンの温度設定にしましょう。

### 熱中症を疑う症状

- ☆ 四肢や腹部のけいれんと筋肉痛
- ☆ 全身倦怠感・脱力感・めまい・吐き気・嘔吐・頭痛
- ☆ 頻脈・顔面蒼白
- ☆ 足がもつれる・ふらつく・転倒する
- ☆ 突然座り込む・立ち上がれない 等

### 対処法

- 涼しい場所へ避難
- 水分と塩分（経口補水液がよい）を補給する。
- 衣服をゆるめて身体を冷やす（うちわであおぐ、ぬれタオルでふく、保冷剤で首・脇などを冷やす など）  
⇒意識がはっきりしないとき、症状の改善がないときは病院へ

### 園内で報告された感染症（7月）

- アデノウイルス（咽頭結膜熱）
- ウイルス性胃腸炎
- 手足口病
- ヘルパンギーナ
- 新型コロナウイルス感染症
- とびひ



尿検査の日程が決まりました。

10月12日（水）

べんぎん・ぼんだ・きりん組が対象です。  
自宅で採尿し、朝登園時に提出していただきます。