



# ほけんだより

2021年 7月

沼袋西保育園・看護師

梅雨の季節となりました。曇りや雨の日をぬって晴れ間がのぞく日は、強い日差しに夏が近いことを感じます。6月はRSウイルス感染症が全国で流行し、当園でも0~2歳クラスを中心に18名の感染の他にも、咳を伴う風邪症状のお子様もおりました。園内のRSはすでにおさまりましたが都内はさらに感染数が増えており、注意が必要です。また、職員で新型コロナウイルス陽性者が判明し、保護者の皆様にご心配をおかけしまして大変申し訳ございませんでした。濃厚接触者は幸いにおらず休園には至りませんでした。新型コロナウイルスは確実に近くにあることを心に留め、より一層感染防止に努めて参ります。今後ともご協力いただきますようお願いいたします。

## 熱中症って何？

汗が出せなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温 32℃以上、湿度 60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。

## 予防が一番大切です！

お出かけ・・・昼の陽射しの強い時間を避ける。つばのある帽子で日光をさえぎる。風通しの良い汗を吸う木綿の服を。

\*水分補給・・・水分を充分にとらせましょう。赤ちゃんはミルク以外にも水分補給を。100ml X Kgが目安です。

\*その他・・・子どもを高温環境に放置しない。

特に炎天下の車に置き去りにしない。

ベビーカーは、地面からの照り返しで暑いので長時間は避けましょう。



## 外遊びを安全に楽しむために

夏はプール、海や川など水遊びを楽しむ機会が増える季節です。水とのふれ合いは、気持ちがよく楽しいものですが、子どもが命をおとす事故もたびたび起きています。水遊びでは危険な状況になることも多いので、大人が子どもをしっかり守りましょう。また、虫刺され、日焼け、あせもなど肌トラブルも多くみられます。

### ※水あそびについて※

◎絆創膏が必要な、すり傷やかきこわしがある時はやめましょう。

◎かゆみどめパッチは、剥がれたパッチを誤飲する危険があるので、使用しません。

◎とびひ、みずいぼは治療しましょう。

### ※スキンケアについて※

◎日焼け止めクリーム、虫よけスプレーを活用してトラブルを防ぎましょう。登園前の使用をお願いします。



## 7月の保健行事

8日(木) 身体計測: 幼児クラス  
0歳児健診 14:30~

9日(金) 身体計測: 乳児クラス

26日(月) 0歳児健診 9:30~