

7月 ほけんだより

暑い季節が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心掛けたいですね。熱中症による事故予防のため、園でもお散歩の日は、暑さ指数を確認しながら、調整をしてみたいので、ご了承ください。

6月は、歯についての保健指導を行ないました。2歳～4歳クラスは絵本を用いて虫歯予防について学びました。5歳クラスでは写真と模型を使って歯みがきのコツを学びました。虫歯の予防に興味を持ってくれるといいなと思います。絵本のリクエストもあったので、「歯医者チュー先生」を読むと、「今日歯医者行くの」「私明日行く」と嬉しそうに話してくれました。痛くなる前に歯医者に行くのも大切ですね。甘いお菓子が好きなお子様はフッ素予防も効果があるよと歯科医院の先生もおっしゃっていました。



夏かぜ

大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



① 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



② 体を冷やす

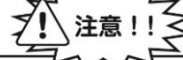
ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



③ 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
 - タオルに包んだ保冷剤
 - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



注意!!
39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

6月に園で流行った病気・症状

発熱	11名
咳	1名
手足口病	1名

7月の保健行事

- 3日(水)・・・身体計測(3・4・5歳クラス)
- 4日(木)・・・身体計測(0・1・2歳クラス)
- 18日(木)・・・0歳児健診