

ほけんだより

尚徳福祉会 とちょう保育園



梅雨に入る月となり、湿度が急上昇です。直近の東京都と新宿区の感染症週報では、RSウイルス感染症が前年より多くなっています。また近隣の小児科でも夏風邪で受診するお子さんが増えているとの情報もありました。風邪症状がある時には、お早目の受診をおすすめします。下旬は気温も高くなる予報ですので、こまめな水分補給で元気に6月を過ごしましょう。

夏の水分補給

とっても大切!!

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出ず体温が上がってしまいます。特に子どもは、体内水分量が多いので脱水症状を起こしやすく、注意が必要です。

おすすめの水分補給方法

飲み方は?

1回分は少なめに、回数を多く飲む

飲むなら?

水や麦茶

いつ飲む?

汗をかいたり、のどが渇く前に...
起床時・就寝前・遊びの前後途中・
外出前後・入浴前後など



「熱中症?」そのときに

炎天下だけでなく、気温・湿度の高い曇りの日でも(熱がこもる)室内でも発症します。

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



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10日(木)は歯科健診

朝食後の歯みがきをお願いします。
朝おやつは、お茶のみです。

大きいお口で
あーんするよ!



夏に向けてのスキンケア

蒸し暑く、汗をかきやすく、蚊に刺されやすい季節...
お散歩には半袖とやや長さがある薄手のズボンが最適です。汗の成分が残らないよう洗ったり、拭いたり、着替えたりがまず基本です。肌荒れには、ベタつかないローションタイプの保湿剤がバリア機能を助けます。かゆみや発疹には、早めに処方薬で対処すると、とびひ予防になります。爪を短く切り、角がないようやすりかけが大切です。

歯科健診 6月10日(木) 身体測定 6月15(火)

0歳児健診 6月25日(金) 14:30~ **今月の保健行事**