

# ほけんだより

尚徳福祉会 とちょう保育園



6月

梅雨に入る月となりました。湿度も上がり、晴れ間には気温が急上昇することもあります。こまめな水分補給やエアコンの利用で熱中症を防ぎ、元気に過ごしたいですね！

昨年は季節外れのRSウイルス感染症の全国的な大流行があり、当園でも夏風邪の流行がありました。風邪症状がある時には、早目の受診をすることが、こじらせないポイントです。

## 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



## 虫刺されにご注意を…



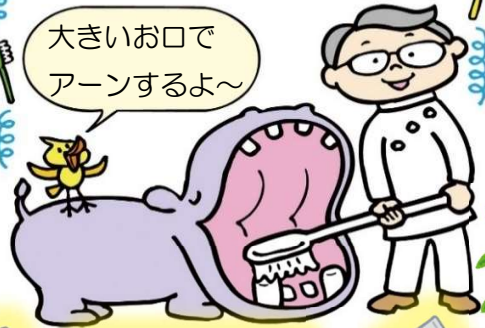
自然がいっぱいの公園は蚊の季節です。**半袖シャツや虫よけ剤や虫よけパッチ**で代謝の良い子どもの肌を守りましょう。爪も短く切り、やすりをかけて、かきこわしやとびひを予防しましょう。

## 歯科健診

当日は

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  
アーンするよ～



## おねがい

健診で大きなお口を開けるので、乾燥していると出血することもあります。保湿をお願いします。

本来は乾燥する季節に流行する感染症でしたが、コロナ対策で免疫を持つ子どもが減ったため、昨年夏に大流行しました。現在流行の兆しはありませんが、月齢の低いお子さんは入院することもある注意が必要な感染症のため、お知らせいたします。

## 2歳未満は要注意！ RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38～39℃  
の高熱

ゼイゼイと  
いう呼吸音



激しいせき

鼻水

せきがひどいときは……

- 体を起こすが、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる



看護師紹介  
よろしく  
お願いします

毎日みんなに元気と癒しをもらっています。  
お子さんの健やかな成長に力を尽くしてい  
きたいです。

歯科健診 身体測定  
0歳児健診

今月の  
保健行事