

# ほけんだより



尚徳福祉会 とちょう保育園

異例の早い梅雨明けに続いての酷暑に、9月の残暑も厳しい予報が出ています。今年一番の猛暑だった月末は、身にこたえましたよね…。夜はぐっすり眠って体力を回復できるよう、エアコンや扇風機で快適な室温を保ちましょう。エアコンによる乾燥に備え、**就寝時に枕元にお茶や水を用意し、のどが渇いて起きてしまった時にサッと飲むように**しておくことと便利です。また、**特に起床時は、就寝中の発汗のために水分補給が大切**です。尿の色がいつもより濃い時は脱水のサインです。そんな時は、意識してしっかり目に水分を摂るようにしてください。

## のどが痛いときの食事のポイント

のどが痛いとき飲食がとても辛いです…。栄養のバランスより、食べられるものを優先して、脱水を防ぎます。

冷たいもの	やわらかく飲み込み易いもの	すっぱいもの
<p>冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込み易いです。</p>	<p>あまり噛まずにのど越しよく食べられる、おかゆやよく煮たうどんはおすすめです。</p>	<p>柑橘系の果物、トマトなど酸味のあるものは避けます。</p>

### …発しん…

- 発熱とともに発しんのある場合
- 感染症が疑われ、医師より登園を控えるように指示された場合
- 口内炎がひどく食事や水分が摂れない場合
- 顔面等にあり患部を覆えない場合
- 浸出液が多く他児への感染のおそれがある場合
- かゆみが強く手で患部を掻いてしまう場合

### 保存版 登園できるか迷った時に…

体調不良連絡の電話で、「どんな状態なら登園できますか？」とご質問を受けることが多くあります。厚生労働省『保育所における感染症対策ガイドライン 2018』の**発熱・下痢・嘔吐・咳・発しん**の症状について、**登園を控えるのが望ましい場合**の記載を抜粋・編集しました。ご参考になさってください。大切なお子さんの体調についてお迷いもあると思います。ご遠慮なくお電話でもお尋ねください。

### 夏に流行するヘルパンギーナ・手足口病・アデノウイルス感染症等に罹った時に…

#### …咳…

- 夜間しばしば咳のために起きる
- ゼイゼイ音、ヒューヒュー音や呼吸困難がある
- 呼吸が速い
- 少し動いただけで咳がでる

### …発熱…

- 24時間以内に38℃以上の熱が出た場合や、又は解熱剤を使用している場合 **坐薬や解熱剤を使用せず、24時間、平熱であることが大切です。**
- 朝から37.5℃を超えた熱があることに加えて、元気がなく機嫌が悪い、食欲がなく朝食・水分が摂れていないなど全身状態が不良である場合、登園を控えることが望ましいと考えられる

**但し、昨今の状況から37.5℃以上の発熱が続く際は、受診をして、医師の診断を受けていただくようお願いいたします。**

### …下痢…

- 24時間以内に複数回の水様便がある
- 食事や水分を摂るとその刺激で下痢をする
- 下痢と同時に体温がいつもより高い
- 朝に排尿がない
- 機嫌が悪く元気がない
- 顔色が悪くぐったりしている

**嘔吐より下痢の方が脱水が進みやすく注意**

### …嘔吐…

- 24時間以内に複数回の嘔吐がある
- 嘔吐と同時に体温がいつもより高い
- 食欲がなく、水分も欲しがらない
- 機嫌が悪く元気がない
- 顔色が悪くぐったりしている

7月の全園児健診を欠席された方は、8月に健診を行います。

### 今月の保健行事

身体測定  
0歳児健診

