

# ほけんだより 6月号

尚徳福祉会 とちょう保育園

看護師

梅雨入り予想は例年より早めです。晴れ間の気温の急上昇は、体が暑さに慣れていないので要注意です。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！

蚊も多く出てきます。爪は短く切り、やすりをかけて、かきこわしやとびひを予防しましょう。

## 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



今月の  
保健行事

インフルエンザの集団感染報道などなぜこの時期に？という感染症の流行が起っています。5月末新宿区内の保育園でやや増え始めている感染症2種についてお知らせいたします。

高熱に注意!

## よう れん きん かん せん しょう 溶連菌感染症

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

- 症状**
- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
  - 全身に発しんが出る
  - 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
  - おう吐、頭痛が起こる

注意!

症状が落ち着いたからと薬をやめると、腎炎などになる危険が。医師の指示どおり最後まで飲みましょう。

注意!

抗菌薬を飲んでから24~48時間は登園停止です。

健診前に  
だ~れのは?  
読みます

お願いします

健診で大きくお口を開けますので、唇やお顔にしっかり目の保湿をお願いします。

歯科健診

0歳児健診

身体測定

## 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「かせかな」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



## 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  
アーンするよ~

