



# ほけんだより 8月号



尚徳福祉会  
とちょう保育園  
看護師

この夏も観測史上最も暑くなった昨年に匹敵する暑さの可能性との予報です…。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、のどが渴いて目が覚めた時にサッと飲むように**しておくといいですよね。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。

## 熱中症かも？と思ったらすぐ対処！

### 熱中症を疑う症状

- 元気がない
- あくび
- 大量の汗・顔のほてり
- 頭痛
- ぐったりしている
- ふらふらしている
- 吐き気、嘔吐
- 発熱

応答が鈍い(意識障害)

- ・涼しい場所で安静に
- ・薄着、衣服をゆるめる
- ・首の周り、脇の下、太腿の付け根等**太い血管**を冷やす。風を当てる
- ・飲めれば、経口補水液やイオン飲料を飲ます

### 意識障害の確認

- ・反応がない、鈍い
- ・けいれんが見られる
- ・視線が合わない
- ・しゃべらない
- ・うとうと眠ってしまう
- ・つじつまの合わないことを話す

119番通報



意識障害・歩行困難があればすぐ

日本スポーツ振興センター災害共済給付事業部編集・発行 保育事故対応ハンドブック8ページを一部掲載

### …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。こども家庭庁『保育所における感染症対策ガイドライン(2018年改訂版)』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。

**新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの意見書(医師記入)は、提出不要です。**

### …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、登園を控えるのが望ましいと考えられる

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

**また発疹と同時か、発熱後に発疹が出た時は、解熱しても登園前には受診をお願いいたします。**



### …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

検査は主治医の判断で行われます。園からお願いをすることはありません。

今月の保健行事

### …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

身体測定  
0歳児健診