

ほけんだより 7月

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となってきました。水分補給や体調管理に気を付けながら、暑さに負けない体づくりを心がけましょう！6月から水遊び・プール遊びが始まり、園庭では子どもたちの笑顔がはじけています♪天気が良ければ「毎日プール！」と意気込みたいところですが、元気そうに見えても暑い夏は体力が奪われがちです。夏になると流行りだす感染症が出てくる季節でもありますので、どこか気になる症状があれば病院の受診をお願いします。無理のないよう子ども達の体調の変化に注意しながら、安全に外遊びをしていきたいと思ひます。

～夏の水分補給とおやつ選び方～

乳幼児は大人の2～3倍の汗をかくといわれています。脱水に注意し、喉が渇く前にこまめな水分摂取を促すことが大切です。水分をあまり摂取したがない子どもには、離乳食や食事のメニューに水分多めな(夏野菜素麺、寒天ゼリー)などがおすすめです♪

しかしながら、水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は食欲が低下し、体力低下につながります。また、食欲が落ちやすい夏は、ゼリーやアイスをおやつとして与えがちですが、体の冷えを招き、免疫そして代謝の低下に繋がります。虫歯や子どもの肥満にもつながるので注意が必要です。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります
特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。
- 園では、熱中症が疑われる症状がみられた場合、【OS1】を水分(ミネラル)補給してもらい、体温が下がるよう注意しています。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

上記に記載した感染症は登園も停止になり登園届け(4月にお渡しした京都府医師会指定様式、HPからダウンロード可)が必要となります。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

★水いぼについて★

いぼが水疱になっている場合はプールには入れないこともあります。水いぼが出ている園児、とびひにかかっている園児については担任と相談をして下さい。ラッシュガードを着用するなど、対応をお願いする場合があります。とびひが酷い時はプールには入れません。

プールの準備について



- *水着、タオル、下着に名前を書いてください。
- *耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- *爪を切りましょう。長いと、けがの原因となります。



子どもの爪は大人より薄いので、爪の欠けや剥がれなどが生じやすく、伸びっぱなしの状態では、引っかいて皮膚を傷つけたり、指しゃぶりで雑菌が口の中に入るなど、ケガや衛生面の心配があります。1週間程度を目安にこまめに爪を切り、子どもの健康を維持してあげましょう！

こんな時はプールに入れません…

- ・熱がある。または、前日に熱があった。
 - ・喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
 - ・目が赤く充血している。
 - ・普段より多く目やにが出ている。
 - ・普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。
 - ・怪我の状態がまだ、かさぶたになっておらず出血している場合は、健康的また衛生的にも入らないほうが良いでしょう。
- ※体調不良や怪我の治療途中でのプールは病気や怪我が長引き、再発にもつながる原因となります。元気になってから登園しましょう！

