



令和5年8月発行
鶴ヶ谷はぐくみ
保育園

猛暑が続いています。園では水あそびやプール遊びをして夏ならではのあそびを満喫している子どもたちです。夏は暑さのために食欲がなくなったり、冷房と外気温の差などの影響で体調を崩しやすい季節です。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。睡眠や食事をしっかりと怪我に気をつけながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

7月の健康状態について

全国的にヘルパンギーナが大流行しています。特に宮城県の罹患者数が全国一位となり流行警報が出ています。園でもかかられたお子さんが30人近くおり、39℃～40℃の高熱や喉の痛みの症状がみられていました。またRSウイルスや溶連菌感染症、下痢の症状が見られるお子さんもいました

高熱が出て嘔吐などが見られる場合は医療機関を受診しましょう。

虫除けについて

虫刺されは、かきこわしてしまったりとびひになることがあります。早めのケアと予防を心がけましょう。園では状態に合わせて「ムヒベビー」を塗布します。

◎虫刺され予防◎

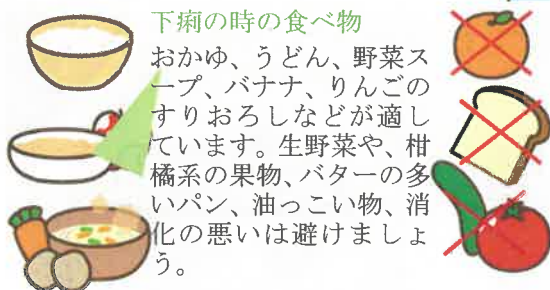
- 肌の露出をなるべく防ぐ
- 虫の多い時間帯や場所をなるべく避ける
- 虫除けグッズを使用する（ウェットティッシュタイプなど）

刺されてしまったら…

患部を洗って冷やす
薬を塗る
かきむしらないよう工夫する

下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックします。



下痢の時の食べ物

おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪いは避けましょう。

下痢の時に登園を控える事が望ましい場合

- ・ 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などの症状が見られる場合
- ・ 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

などです

8月7日は「鼻の日」

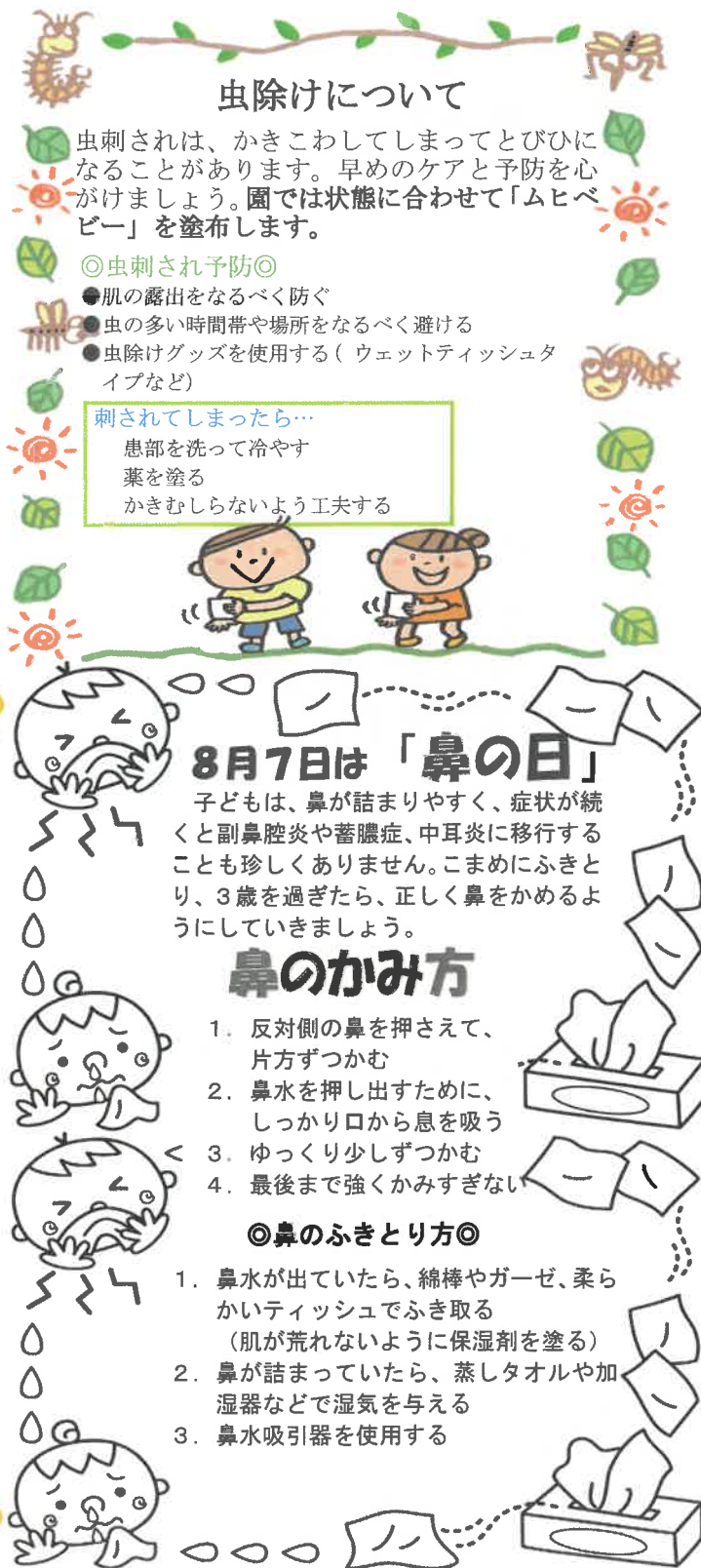
子どもは、鼻が詰まりやすく、症状が続くと副鼻腔炎や蓄膿症、中耳炎に移行することも珍しくありません。こまめにふきとり、3歳を過ぎたら、正しく鼻をかめるようにしていきましょう。

鼻のかみ方

1. 反対側の鼻を押さえて、片方ずつかむ
2. 鼻水を押し出すために、しっかり口から息を吸う
3. ゆっくり少しずつかむ
4. 最後まで強くかみすぎない

◎鼻のふきとり方◎

1. 鼻水が出ていたら、綿棒やガーゼ、柔らかいティッシュでふき取る（肌が荒れないように保湿剤を塗る）
2. 鼻が詰まっていたら、蒸しタオルや加湿器などで湿気を与える
3. 鼻水吸引器を使用する



園での熱中症対策

- ◆顔色や汗のかきかたを見るなど健康状態を観察しています
- ◆こまめに水分補給を行います。喉が渇く前に声掛けをしています
- ◆外では帽子を着用しています
- ◆室内ではエアコンや扇風機を使用し室温をこまめに調節しています
- ◆沐浴やシャワー、プールや水遊びを行っています
- ◆環境省で発表される暑さ指数をチェックし熱中症の軽快レベルを把握し活動のめやすとしています



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やめましょう。

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。



熱中症の対処法

涼しい場所に寝かせる

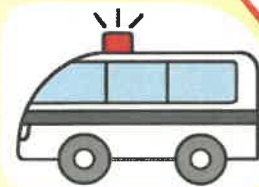


日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



こんな症状が出たら医療機関へ

- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに応えない。
- ・体温が 40℃ を超えている。
- ・けいれんを起こしている。