



8月ほけんだより



2023年8月1日発行
新川崎みらいのそら保育園

梅雨が明けて厳しい暑さが続く毎日です。保育園では熱中症に注意しながら水遊びを楽しんでいます。連休は遠出する方も多いと思いますが、熱中症や事故には十分に気を付けて、休息をとりながら楽しんでください。また、お休み明けは体調を崩しやすいためいつも以上に健康チェックをしていきましょう。

暑い夏を元気に乗り切りましょう

子どもは大人よりも体温が上がりやすく、汗をたくさんかきます。毎日着る服を工夫して、夏を快適に過ごせるようにしてあげましょう。

シャツ

襟口や袖口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗をよく吸う綿や速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着を嫌がる時には、やわらかいシャツを着せてあげましょう。



帽子

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こりやすくなります。外出するときは、帽子をかぶらせましょう。うなじまでカバーできるのが理想的です。

ズボン

普段は涼しい半ズボンでレジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボン、といった具合に場面に合わせて選んであげましょう。

夏の肌トラブル

蚊に刺されたとき

子ども達は大人とちがいで、刺されてしばらく経ってびっくりするほど大きく腫れて水ぶくれができることもあります。かき壊さないよう早めに手当てしましょう。

- ① 刺されたところを水で洗い流す。
- ② ぬらしたタオルや保冷剤を当て、ご家庭では塗り薬を塗ってかゆみをやわらげる。

あせもができたとき

おでこやひじ、首の周りなど汗がたまりやすく皮膚がこすれる部位に、赤い小さなポツポツがたくさんできてかゆくなります。

- ① シャワーで汗を洗い流し、着替える。
- ② 外出先では汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗を拭き取る。
- ③ 吸湿性の良い肌着を着る。

とびひができたとき

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染してジクジクした湿疹(とびひ)ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいためかいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿疹が広がります。

- ① 受診しお薬をもらう。
- ② 家庭ではシャワーを浴び、皮膚の清潔を保つ。
- ③ かき壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護する。

レジャーの計画、無理なく立てましょう

- ◎ 急な体調不良に備えて、体温計や絆創膏、保険証などを持参しておきましょう。
- ◎ おやつは食べさせすぎず計画的に食べさせましょう。
- ◎ 外出先でもこまめに休憩をとりましょう。
- ◎ 生活ペースは子ども優先にしましょう。
- ◎ しっかり休む時間をつくりましょう。

7月の報告

今月は、乳児クラスでアデノウイルス感染症、突発性発疹、幼児クラスでヘルパンギーナ、とびひ、ヒトメタニューモウイルス感染症の罹患報告がありました。特に下旬は幼児クラスを中心に風邪症状のあるお子さんが急増しました。重症化や流行を予防するためにも症状がある時には受診し、自宅で安静にしましょう。また、手洗いや咳エチケットの強化もお願いします。

○身体測定：

11日(3-5歳)/13日(0歳)/14日(1,2歳)

○三者連携集会：18日「熱中症予防」(3-5歳)

※4日と6日「心肺蘇生法」の職員研修を行いました。

8月の予定

- 16日：身体測定 0歳児
- 17日：身体測定 3-5歳児
- 18日：身体測定 1, 2歳児
- 22日：園医健診 0, 1歳児

