

7月 ほけんだより

熱中症の予防のために

園では、暑さ指数計で指数を測定しています。暑さ指数（WBGT値）とは、気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数です。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。

28（厳重警戒）を超えると、熱中症のリスクが高くなります。28（厳重警戒）を上回る時には、戸外遊びやプール・水遊び時、時間を短くするなど配慮し保育します。暑さ指数が31以上（危険）になった場合は、戸外遊び等を控え室内で過ごします。

暑さを避けましょう

室内では…

エアコンや扇風機で温度の調節をし、からだの蓄熱を避けましょう。

外出時には…

気温が上昇する時間帯を避け日陰などで休憩も計画して出かけましょう。帽子は、つばのあるものがおすすめです。

こまめに水分補給をしましょう

《熱中症の症状》

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気、おう吐、虚脱感、倦怠感など

◇重症になると…

意識消失、けいれん、からだの熱い、声かけへの反応(返事)がおかしいなどでは救急搬送が必要です。



生活リズムを整え、夏を元気に過ごしましょう！

睡眠

活動

食事

- ・疲労回復には良質な睡眠が大切です。冷房や扇風機などを上手に使いながら眠れるようにしてあげましょう。
- ・朝は決まった時間を目安にカーテンを開けて目覚められるようにしましょう。
- ・日中、涼しい時間を選んで、汗をかくことができる身体作りをしましょう。
- ・朝ごはんを食べて腸が動き出し、生活リズムが整うと朝うんちにつながります。



水遊びについて

水遊び前のチェック

- 手足の爪が伸びていない
- しっかり食事・睡眠はとれている
- 熱はない
(解熱後2日以上経過していることが望ましいです)
- 風邪症状(せき、鼻水)はないですか？
(風邪薬を内服しているとプールは入れません)
- 目やに、充血はない
- 気管支拡張剤テープなどの張り薬は貼っていない
- 良い便(普通便)がでている
- 皮膚にトラブルはない

*水いぼは、ラッシュガードで隠れない場合には、シャワーになることがあります。

園 医 健 診

7月10日(金) なのはな組・もも組

6月保育園では次の疾患・症状がありました

● 胃腸炎

消化に良い食事でお腹を休め、水分補給し脱水に気を付けましょう。

※下痢や吐物では次亜塩素酸ナトリウムの消毒や、処理後は石鹸と流水で丁寧に手洗いしましょう。

● めやに・結膜炎

プールや水遊びも行われるため、目やにが出始めたら眼科受診をおすすめします。

● 中耳炎

鼻水がずっと出ているときは1度、耳鼻科の受診をおすすめします。

※プールの際に医師の指示が必要な場合もあります。

● ヒトメタニューモウイルス感染症

発熱・咳・鼻水等の症状から始まり、悪化すると気管支炎や肺炎、クループ症候群などの呼吸器に疾患が出ることがあります。早めに病院受診し、対処しましょう。