

7月 ほけんだより

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。日本の夏は高温で多湿。肌のトラブルが増えてくる時期でもあります。熱中症の予防とともに、日頃から肌のケアもしっかりとおきましょう。また寝苦しかったり、食欲が落ちたりして体調を崩しやすくなります。戸外遊びや水遊びなども体力を消耗します。食事や睡眠を十分にとり、体調を整えましょう。

熱中症の予防のために

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。

暑さ指数が28（厳戒警戒）を超えると、熱中症のリスクが高くなります。園では、暑さ指数計で指数を測定し、暑さ指数が31以上（危険）になると、戸外遊びを控え、室内で過ごしています。

●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… 日陰を利用し、こまめな休憩をとりましょう。帽子をかぶりましょう。

気温が上昇する天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控えましょう。

●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、からだ暑いが、声かけへの反応（返事）がおかしいなど



早寝
・
早起き

食事

睡眠

生活リズムを整え、
夏を元気に
過ごしましょう！

- ・冷房や扇風機、サーキュレーターなどを上手に使い、冷え過ぎに注意しながら、過ごしやすい室内の環境を作りましょう。
- ・毎日、入浴やシャワーで汗を流し、さっぱりしましょう。
- ・食事はバランスよく、特に朝食はしっかりと食べましょう。



【6月の感染症発生報告】

発熱や咳、鼻水の出ているお子さんは見られましたが、感染症と診断されたお子さんはいませんでした。



ご家族で発熱や発疹などの体調不良時、職員へ伝えていただきますよう、お願いいたします。

また、感染症が否定できない場合は玄関前での受け入れとなります。

ご協力、よろしくお願いいたします。



虫刺され

虫に刺されて腫れている子どもが見られます。園では市販の虫よけスプレー（天使のスキンベープ）を使用しています。肌の露出を避ける事も虫よけ対策になります。



万一、蚊に刺されてしまった時は水で洗い、必要時、かゆみ止め（ムヒ）を塗っています。

とびひ（化膿性膿痂疹）

あせも、虫さされなど爪で掻くと、皮膚の表面に細菌が付着して増殖し、皮膚が化膿してジュクジュクしたり、水ぶくれやかさがたになります。かゆみが強く、感染力が強いため早めに受診をしてください。

また、顔や頭、広範囲などで、ガーゼで覆いきれない場合、集団生活が困難になる場合もありますので、ご相談ください。

