

けんこうだより

令和4年8月 夢見ヶ崎保育園

セミの鳴き声もにぎやかになり、夏本番を感じさせます。コロナの第7波の勢いが止まりませんが、基本であるうがい・手洗い・手指消毒・換気などを引き続き行いながら、さらに感染予防に努めましょう。



今日の予定



8月4日(木) 定期健診

0・1歳児対象です。

ナースよりお知らせ

園では、毎日熱中症警戒アラートや「暑さ指数計」を基にその日の外遊びやプール遊びの判断をしています。

「暑さ指数」が31を超えた場合は、原則プールや外遊びは禁止になります。暑さ指数を目安に熱中症予防に配慮しています。



感染症情報

6月中旬から発生した水痘(水ぼうそう)の第2波が7月の中旬より見られています。手足口病の発生も出ており、特に水痘など感染力の強い疾患の後には免疫力や抵抗力が落ちているため、他の感染症にかかりやすくなります。これはコロナ感染した場合も同様です。夏風邪(ヘルパンギーナ)や手足口病などは、免疫が付かない感染症なので、何度もかかることがあります。

事務室前に「川崎市感染症情報・今何の病気が流行しているか!」と、園での感染症情報が掲示されていますので、ぜひ参考にしてみてください。



夏を健康に過ごすために

新型コロナウイルス感染症の動向が心配ですが、暑い夏を乗り切るために日頃から健康管理に気を付けましょう。

◎こまめに水分補給しましょう。

・エアコンの効いた部屋で遊んでいても喉は乾きます。外出時や戸外にいる時ほどこまめな水分補給が必要です。特に乳児は、自分からのどの渴きを訴えることができないので、1回3口程度を目安としましょう。飲み物は、麦茶や白湯がお勧めです。熱中症予防のためにも30分に1度は水分補給するようにしましょう。

◎休養と睡眠をしっかりととりましょう。

・夏は暑さと湿度によって体が疲れてしまいます。休日の過ごし方によっては、休み明けの園での様子から、子どもたちの疲れ具合がわかることもあります。お子さんになんとなく疲れている様子がみられたり、食欲が落ちたり機嫌が悪いなどがあれば、休養タイムの合図かもしれません。平日の夏休みも大事ですね。

◎夏の感染症に注意しましょう。

・この時期の夏風邪は長引きやすくぶり返しやすいことが特徴です。高熱やのどの痛みを伴うこともあり、熱性けいれんや脱水症状を起こすこともあります。受診し、診断を受けて医師の指示に従いましょう。

