

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。28（厳重警戒）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、からだが熱い、声かけへの反応（返事）がおかしいなど

生活リズムを整え、夏を元気に過ごしましょう！

早寝・
早起き

食事

睡眠

- ・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、涼し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。



出典：メイト（イラスト）

保育園での感染症

6月の土淵保育園では・・・溶連菌感染症1件、アタマジラミ1件でした。

夏に流行する感染症

- ・ヘルパンギーナ・・・高熱と喉の奥の痛みを伴う水泡ができる。
- ・咽頭結膜熱（プール熱）・・・高熱、強い喉の痛み目の充血、目やにが特徴。アデノウイルスが原因
- ・手足口病・・・手のひら、足の裏、口の中に米粒大の水疱性の発疹ができる。

予防は石鹸での手洗い、こまめな水分補給、家族でのタオルの共有は避けるなどです。

温水遊び・プールがはじまりました。安全に実施するために。

①爪はこまめに確認し短く切っておきましょう。②朝ごはんを食べて登園しましょう。③睡眠時間を十分に取りましょう。④毎日シャワーなどで体を清潔に保ちましょう。⑤絆創膏などを貼っている時は、職員に伝えてください。

※ 体調や皮膚症状等で気になることがある場合は、早めに受診し医師の指示を受けてください。