

7月

ほけんだより

令和6年7月1日
ニチイキッズ
北たみや保育園

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。体が暑さになれていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。温度・湿度ともに高くなり、体調を崩しやすくなってきます。普段からの外遊びで体を鍛え、水分をこまめに摂取し、その日の体調に合わせた服装や食事を心がけるようにしましょう。

低年齢ほど危険な 熱中症

本格的な夏がやってきました！強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を！

こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている

こんなときは救急車を！

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない

代表的な三大夏の感染症！



ヘルパンギーナ
突然の高熱とどのの痛み、口の中の水泡、口内炎が特徴です。症状が軽ければ、1～4日で解熱します。

手足口病

主に、手のひら、足の裏、口の中に水泡が出来、発熱することもあります。食事はのど越しの良いものを食べましょう。



流行性角結膜炎

眼が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りへの感染源となるのでタオルの共有はしないようにしましょう。



水遊び前チェック

今年も水遊びがはじまります！水遊びの前は必ず、お子さまのその日の健康状態をチェックしましょう！体調によっては、水遊びが出来ない場合があります。以下の症状のほかに、気になる症状がある場合はご相談ください。

こんな時は水遊びができません！！

- ・熱がある。または、前日に熱があった。
- ・鼻水や咳が出ている。
- ・下痢をしている。
- ・目やにが多く、目が赤く充血している。
- ・湿疹や皮膚に異常がある。
- ・耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。

虫から身体を守るために！

◆蚊に刺されないようにするには…

二酸化炭素や熱、汗のにおいなどを好みます。長袖・長ズボンを着用するなどして、対策をしましょう。

◆蜂に刺されないようにするには…

見かけてもいたずらしたり、巣に近づかないようにすることと、香水・ヘアスプレーなどもさけましょう。

※保育園ではお子さまへの虫除けスプレー・塗り薬・シールタイプ等(医師に処方されていないもの)の対応は出来かねます。必要な場合は、ご家庭にて登園前に対応をお願いいたします。