

ほけんたより



太陽の子保育園平成22年7月

日ごとに暑くなってきました。お子さんは、ジュースやアイスクリームなどを摂りすぎていませんか？ また、エアコンの効いた涼しい部屋で、ずっとゲームをしていませんか？ こんな生活では、夏バテしてしまいます。健康に夏をすごすために、正しい生活習慣をこころがけるようお願いします！

プール熱（咽頭結膜熱）のはやる季節です

プール熱とは…

プールを介して起こることがあるため、こう呼ばれます。アデノウイルスに感染することで発症し、発熱、のどの痛み、結膜炎などの症状があります。

予防のためには…

流水による手洗い・うがいがあります。感染者とはタオルなどを分けること。特にプールから上がったときは、シャワーや目の洗浄、うがいをしっかりすること。

かかってしまったら…

主要症状が消滅した後2日を経過するまでは、出席停止です。早めに医療機関へ。



夏もやけどに注意!!

●花火：やかんやストーブの数倍！

火のついたところに手を出してやけどをしたり、自分で持っていた花火が衣服に燃え移った例も。

●車の中：外気温の2倍以上！

シートベルトやチャイルドシートの金具が肌にふれて、やけどをすることがあります。

●バーベキュー着火剤：引火に注意！

着火剤が衣服につくと、炎が燃え移ることがあります。

楽しい夏の思い出が、ケガの思い出にならないよう、じゅうぶん気をつけましょう。

じょうずに水分補給を

子どもは、おとなと比べると汗やおしっこの量が多いので、暑い時期は水分不足になりがちです。じょうずに水分補給をしましょう。

- 気温が高く、蒸し暑いとき
- 散歩や外遊びの後
- お風呂上がり

何を？ 麦茶や番茶など、糖分を含まない飲みものを、こまめに飲ませるとよいでしょう。

大好きな水あそび・プールあそびのシーズン

水あそびを通して心と体を鍛えていきます。水に触れることで気持ちが解放され、皮膚をじょうぶにしたり心肺機能を高めたりします。年齢に応じてプー

ルの水の量を考え、乳児は水温を調節し、楽しく水あそび・プールあそびをしたいと思っています。病気知らずでこの夏をのりきりましょう。

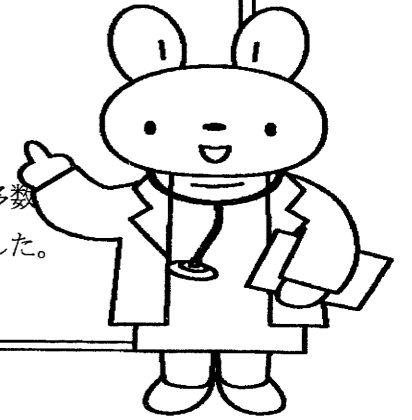
0歳児健康診断

7月14日(水)

12:30~

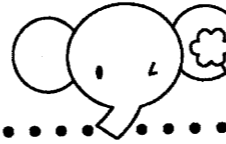
6月までの感染症状況

- 水痘 1名
 - 溶連菌 5名
 - おたふく 13名
- ひよこ組で下痢の子が多数
だいぶ落ち着いてきました。



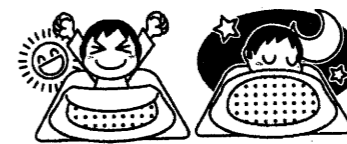
プールあそびの前の衛生チェック

- 手足の爪は短い。
- 耳そうじをしている。
- 長い髪はくるか、短く切るつもりである。

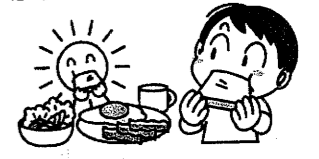


元気に夏を過ごすために

早寝早起き



しっかりあさごはん



エアコンを使いすぎない

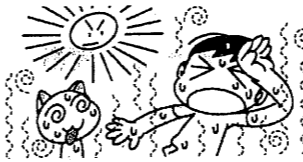


外に出るときは帽子

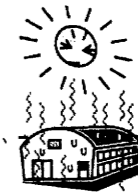


熱中症に注意！——よく知って、対策をとりましょう——

■熱中症になりやすい気象条件は？
梅雨明けの蒸し暑い日、異常に高い気温の日、暑い日が続いたときなど。



■熱中症になりやすい場所は？
高温多湿で、風があまりない場所は要注意です。具体的には、運動場、体育館、機密性の高いビル、ビルの最上階、お風呂場など。



■熱中症の危険信号は？

- ・体温が高い
- ・皮膚が赤い・熱い・乾いている (全く汗をかかない、触ると熱い)
- ・頭痛 (ズキズキする)
- ・めまい、吐き気
- ・意識障害 など

■熱中症かなと思ったら…

- ・涼しい場所へ移動
- ・服を脱がせて冷やす
- ・冷たい水やスポーツドリンクを与える
- ・医療機関を受診する (重症の場合はすぐに救急車！)



予防のためには…

- ◎屋外では、帽子をかぶらせましょう。
- ◎水分をこまめに摂らせましょう。たくさん汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに。
- ◎外にいるときは、できるだけ日陰にさせようようにしましょう。

