

ほけんだより



7月

今年は梅雨も早々に明け猛暑が続いています。気温・湿度の高いこの時期は体調を崩しやすいのでこまめな水分摂取と休憩、栄養、十分な睡眠をとり熱中症に注意しましょう。また胃腸炎も出ていますので手洗いもきちんと行いましょう。プールも始まっていますので、朝食は必ず摂り体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。

日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といえます。

予防のポイント



炎天下であそばない
日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で
ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

外と家との温度差に注意
涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない
子どもを車や部屋に一人に残さないで。クーラーをつけていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる
頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

こまめな水分補給
少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

胃腸炎に注意!

嘔吐や下痢がみられたら受診をして保育園で流行っていることを伝え登園してもよいか確認しましょう。胃腸炎、または病名がはっきりしなくても様子をみたほうが良い場合は「嘔吐下痢が1日以上でない・普通のご飯がたべられる」ようになったら受診をして登園の許可を得て保護者記入の登園届を提出して下さい。

大人はノロなどに感染していても症状が出ないことがあり、知らないうちに感染を広げることもあります。排便の後は石鹸で手を洗いましょう。



感染症状況

(6/1~6/29)

感染性胃腸炎
8名
嘔吐下痢 4名
突発性発疹 1名

重症度Ⅰ

- ・手足がしびれる
- ・めまい、立ちくらみ
- ・気分不快、ぼーっとする
- ・こむらがり起こる



重症度Ⅱ

- ・頭がガンガン痛む
- ・吐き気がする、吐く
- ・体がだるい(倦怠感)
- ・意識がおかしくなる



重症度Ⅲ

- ・意識がなくなる
- ・ひきつけを起こす(痙攣)
- ・呼びかけても返事がおかしい
- ・まっすぐ歩けない
- ・体が熱い



・涼しいところで休む
・冷たい水分・塩分を補給する
誰かが見守り、改善が見られなければ病院へ!



重症度Ⅰの対処に加えて
・衣服をゆるめる
・氷などで体を積極的に冷やすすみやかに病院へ行きましょう



この状態になっていたら、**迷わず救急車で病院へ!**
待っている間は重症度Ⅱの対処を!

7月保健行事

28日 乳児健診

毎月初め 身体測定
(身長・体重)