

ほけんだより 8月

本格的な夏をむかえ、毎日暑い日が続いていますね。明るい笑顔の子どもたちは元気そうにみえても体は意外に疲れています。まだまだ続く長い夏！暑さに負けない体づくりのためにも食事、睡眠、休息を上手にとって、この夏をのりきりましょう。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



① 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



② 体を冷やす

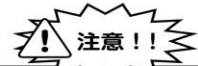
ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



③ 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
 - タオルに包んだ保冷剤
 - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

～夏かぜに注意しましょう～

夏かぜとはプール熱(咽頭結膜炎)、ヘルパンギーナ、手足口病など梅雨から夏にかけて子どもがかかりやすい病気の総称です。先月から園では、熱や下痢などの症状やヘルパンギーナ、夏かぜと診断されてお休みされる子どもさんが増えました。とくにヘルパンギーナ、手足口病は口の中に発疹ができ、痛みのため食事がとれなくなります。嘔吐や下痢の場合も体の中の水分が失われやすくなります。夏は汗をかくので脱水予防のためにもこまめに水分補給をしてあげましょう。また、発熱後は一時的に体力が落ちてしまうので、熱が下がっても一日はお家で安静に過ごしていただきますようお願いいたします。

白っぽい下痢に注意

白っぽい下痢便を特徴とするのが、ロタウイルスやそのほかのウイルスによる胃腸炎。おう吐と下痢によって体の水分と電解質が失われ、脱水症状を引き起こしやすくなります。

症状

- 突然のおう吐や白っぽい下痢便
- 37～38℃の発熱がある場合も(おう吐はない場合もある)

ケア

- こまめな水分補給
- 消化のよい食事
- 乳児は下痢便の付いたおむつを持って病院を受診

おう吐と下痢が治まり、いつもどおり食事ができたら、登園できます

インフルエンザについて

咳、鼻水などの他に、高熱や頭痛、関節痛などの症状が急に現れたら、インフルエンザかもしれません。発熱などの症状で病院を受診される際は、園でインフルエンザのお子さんがいることを伝えて、検査をしていただくようお願いいたします。また、登園再開の際は、かかりつけのお医者さんに登園できるまで回復しているか確認してもらい、意見書の提出をお願いいたします。



インフルエンザでは、発症後5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園をお休みします