

ほけんだより 7月号

2020. 7. 1
桜ヶ丘第一保育園

暑い季節がやってきますね。水分補給をこまめにし、脱水症状を予防しましょう。プール遊び、冷房での寒暖差により疲れたり体調が悪くなりがちです。休めるときはゆっくりと身体を休めていきましょう。



暑い夏を乗り切るコツ



1. 紫外線対策

帽子をかぶる、日焼け止めを使う、長袖を羽織る、などをして、紫外線対策を。



2. 水分補給

大量に汗をかくと脱水になり、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を。



3. 皮膚ケア

汗を拭いたり着替えたり、シャワーをあびてすっきりと。保湿もしっかり。



4. 室温管理

高温・多湿などの条件がそろえば、室内でも熱中症の危険が。エアコンを上手に使いましょう。ただし、冷え過ぎには要注意。設定温度は28℃に。(園では外気温と室内温度の差が5℃以上にならないように気を付けています)



熱中症予防のために



室内では…

扇風機やエアコンで温度湿度の調整
遮光カーテン、すだれ、グリーンカーテンなど



身体の蓄熱を避ける

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで冷やす

暑さを避ける



外出時には…

日傘や帽子
日陰の利用、こまめな休息
日中の外出を最小限に



室内でも外出時でも、のどの渇がなくても、水分・塩分の補給をする

こまめな水分補給



水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物の摂りすぎはかえって食欲が落ち、体力低下を招きます。お茶・水・経口補水液など、少量の塩分が入った水分などを摂っていきましょう。

自分で作る経口補水液

準備するもの

- ・水 1リットル
- ・塩 小さじ1/2
- ・砂糖 40g
- ・レモン果汁 適量

多摩を拠点に活躍されている救急救命士の方からのレシピです。

- ・発熱や多汗、脱水時に使えます。
- ・防腐剤が入っていないので、その日のうちに飲み切りましょう。

・直飲みは細菌繁殖しやすいのでコップ飲みにしませう。

気を付けよう夏の感染症

日頃より感染症時の対策として、お父さんお母さんだけでなく、おじいちゃんおばあちゃん、親戚の方などの協力...とても心強いですね。しかし調整が難しい日もあると思います。いざという時の為に、病児・病後児保育室の登録も早めにおきましょう。

暑くなり、多摩市でもポツポツ夏の感染症が出始めています。症状があるときは無理をしないようにしていきましょう。

ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛みのどに水泡や潰瘍が出来るため飲み込み時に痛む



プール熱

高熱・のどの痛みの他、目のかゆみ、痛み、充血、涙が出るなどの目の症状を伴う。(登園許可書が必要)



手足口病

手や足の裏や口の中、肛門周囲に小さな水泡や赤い発疹ができ、熱が出ることもある。



はやり目

まぶたの腫れや痛み、充血、違和感、目やになどの目の症状や発熱、下痢などを伴うことがある。感染力が非常に強く、初期診断が難しい。重症化することあり。家族内感染しやすい。(登園許可書が必要)

とびひ

虫刺されや鼻かぜの時に鼻をかむことで鼻の下が荒れ、とびひになりやすいです。細菌の繁殖なので適した薬を使うと悪化を防げます。早めの受診をお勧めします。虫刺され後の塗り薬はお持ちですか？腫れや掻き壊しがある場合も早めに受診していきましょう。

