



ほけんだより

令和2年 夏号
浦安駅前保育園

日に日に陽射しが強くなり、子どもたちが楽しみにしている夏が近づいてきています！
保育園では、天気によければ毎日プールを予定しています。元気そうに見えても体は意外と疲れているので、おうちではゆったりと過ごせるようにご配慮ください。

プールOK？ チェックリスト

【幼児クラス】

子どもたちの大好きなプール。
元気に楽しく遊べるよう、毎朝の体調チェックをお願いします。

- 朝の体温は何度ですか？
- 朝ごはんはしっかり食べましたか？
- 前日、よく眠れましたか？
- 目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、日中も目やにや充血が見られるようなら結膜炎の可能性もあります。

- せき・鼻水は出ていませんか？
- 皮膚に異常はありませんか？

傷やただれがあって乾燥していない場合は、感染するリスクがあるのでプールには入れません。

※毎日プールカードの記入を忘れずをお願いします

【乳児クラス】

乳児クラスは、週3日程度テラスでの水遊びになります。

元気に遊べるよう毎朝の体調チェックをお願いします。

- 朝の体温は何度ですか？
- 朝ごはんはしっかり食べましたか？
- 前日よく眠れましたか？
- 機嫌はいいですか？

気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、病院へ。

ヘルパンギーナ
高熱と喉の痛み。特にのどは、水疱や潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。



プール熱（咽頭結膜熱）
高熱と喉の痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。

手足口病
手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水疱ができ、熱が出ることも。



寝冷えに注意！

寝冷えにより体調不良が多くなる時期。就寝時のクーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物がおススメです。上着をズボンの中に入れてたりお腹にタオルケットなどをかけるなどして、体を冷やさないようにしましょう。

どうして起こるの？ 熱中症

汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温:32℃以上、湿度:60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。

5~9月は、1年の中でも紫外線の多い時期。外に出るときは必ず帽子をかぶるようにしましょう。熱中症対策にもなります。つばが広く、通気性のよい素材のものがおススメです。

帽子をかぶりましょう

「熱中症？」と思ったら ~意識がある場合~

★涼しい所で休ませる★

涼しく風通しのよい場所に本人が楽な姿勢で寝かせる。衣服のボタンやベルトを外す。



★体を冷やす★

首の後ろ・わきの下・足の付け根に冷たいタオルなどを当てる。扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃す。

タオルに包んだ保冷剤、缶ジュースも効果的です。



★水分の補給★

子ども用イオン飲料など、少量の塩分が入った水分を補給する。



こんなときは 救急車を



- 意識がない
- 39℃以上の発熱
- けいれんを起こしている
- 呼吸が不規則
- 水分を全く飲まない

※救急車到着までは、子どもを動かさないようにし、あおぐなどして体を冷やします。

※コロナウィルスの感染対策でマスクの着用が推奨されていますが、マスクを着用したまま運動をすると熱中症のリスクが高まります。園では、戸外活動の際には、ソーシャルディスタンスの話を繰り返し子ども達に話しつつ、マスクをはずすよう声を掛けています。

とびひ



戸外活動中の虫刺されが目立つようになってきました。虫刺されやあせもを掻き過ぎて、化膿している子も少なくないです。掻き壊してしまうと“とびひ”につながるの、爪は短く切り角がないよう確認して下さい。また、戸外活動の時間だけでも肌の露出が最小限になるよう半袖・長ズボンでの登園(戸外活動後には着替えをします)や、虫よけスプレーをしてからの登園など、ご家庭でも予防策をお願いします。夏用の肌着を着用したり、汗をかいたらこまめにシャワー浴をしようとして皮膚を清潔に保つことも、皮膚トラブルの予防に繋がります。