



ほけんだより

7月号



令和2年7月
どりーむ保育園

あっという間に梅雨が明け、毎日暑い日が続いております。どりーむ保育園ではいよいよ、プール開きを迎えるとしており、本格的な夏到来！を感じる今日この頃。熱中症に気をつけ、水分補給や体調管理に気を付けながら、元気に夏を乗り切りましょう♪

熱中症予防のポイント

- 暑さを避ける → 室内の温度・湿度も大切！ 外遊びの時間帯／日陰を利用
- 服装を工夫 → 通気性の良い服、襟元に余裕のある服、黒色の服は避ける
- 急に暑くなった日は注意 → 体に負担が大きく熱中症になりやすいです。
- 暑さに備えたからだ作り → 日頃から適度な外遊び！

シーン別

登園時 → 飲み物はいつもより少し多めに。

元気に遊んでいるとお茶が足りなくなることも多いです

おうちでは → 屋内でも熱中症は発生しています。冷房は必要に応じて使用しましょう。

室内、外の温度差は5度以内に。扇風機の併用もおすすめです。

お出かけの時 → 子どもは大人より照り返しの熱を受けるため、特に日差しの強い昼間は外出を避けた方が無難。子どもの変化に少しだけ敏感になって水分補給や休息を促してください。

水分補給のポイント

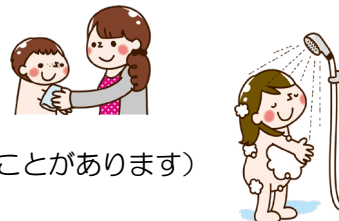
- 運動を始める前に水分補給
- のどが渇く前に水分補給
- 冷たい飲料で水分補給
- 激しい運動をするときには30分に1度の水分補給
- 大量に汗をかいたらスポーツ飲料などで塩分も補給

とびひ

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水膨れになったり、かさぶたになったりします。中でも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。

予防

- 日頃から、皮膚を清潔に保ちましょう。(爪は短めに切りましょう)
- 鼻をいじらない。(鼻の中にはとびひの原因となる細菌がたくさんいます)
- 患部を掻いたり、いじったりしない。(患部を触った手を介してあちこちに広がることがあります)
- タオルや衣類は共有しない。(タオルや衣類を介してうつることもあります。)



注意

とびひは学校保健安全法の中で学校感染症第三種として扱われています。接触することで他の人にうつる可能性があるため、医師の診察を受け、幹部をガーゼや包帯で覆って露出していなければ、登園できます。しかし、多発している場合や身体全体に広がっている場合は出席停止が必要です。いずれにせよ、専門医の判断が必要なため、症状が見つかった場合にはひどくならないうちに早期受診を心がけましょう。また、症状が治まっても菌が存在することがあります。自己判断で薬をやめたりせずもらったお薬は最後まで使いきりましょう。

とびひ、または乾いていない傷跡があるときは
必ずガーゼで覆ってから登園してください！！

