



ほけんだより 7月号

令和元年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子

涼しい日と暑い日が交互に続き、だんだん暑い日が多くなってきました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、のどがかわいていなくても水分をこまめに摂取する習慣をつけましょう。

虫刺され・植物かぶれ

虫刺されも、植物かぶれも、まず絶対にかかいないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化することや、とびひになることもあります。



植物かぶれ

植物の中には発疹や水ほうなどを起こすものもあります。症状が出た場合、患部を触って広がらないように衣類を着替えたり、患部を流水で流し、かゆみ止めなどを塗ったりしましょう。水ほうは清潔なガーゼで覆います。患部が広がったり、かゆみが治まらない場合は受診しましょう。

毛虫・ムカデ・ハチ

刺されるとすぐに強い痛みが出ます。腫れが強い場合は受診しましょう。以前にも同じ虫に刺されたことがあり、気分が悪い、息苦しいなどの場合にはアナフィラキシーショックの可能性があるため、早急に受診しましょう。



★ ■ 熟睡のススメ ■ ☆

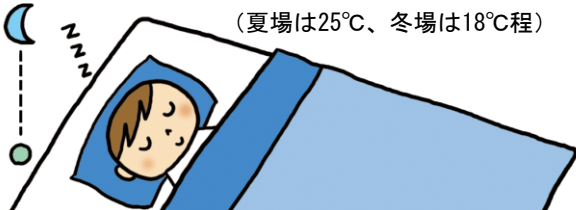
日中に活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。

最近、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。

また、テレビやスマートフォンの画面などの光は脳を興奮させ、なかなか睡眠に導入されません。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。

部屋が暗いと眠れないお子さんには小さな明りをつけてあげたり、暑くて寝苦しい時は寝やすい室温に気をつけてあげることも大切です。

(夏場は25℃、冬場は18℃程)



気をつけよう！夏に流行る病気

熱中症

日射病は屋外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたためにおこる事が原因です。脱水状態になる前に電解質の入っている経口保水液を何回かに分けて飲みましょう

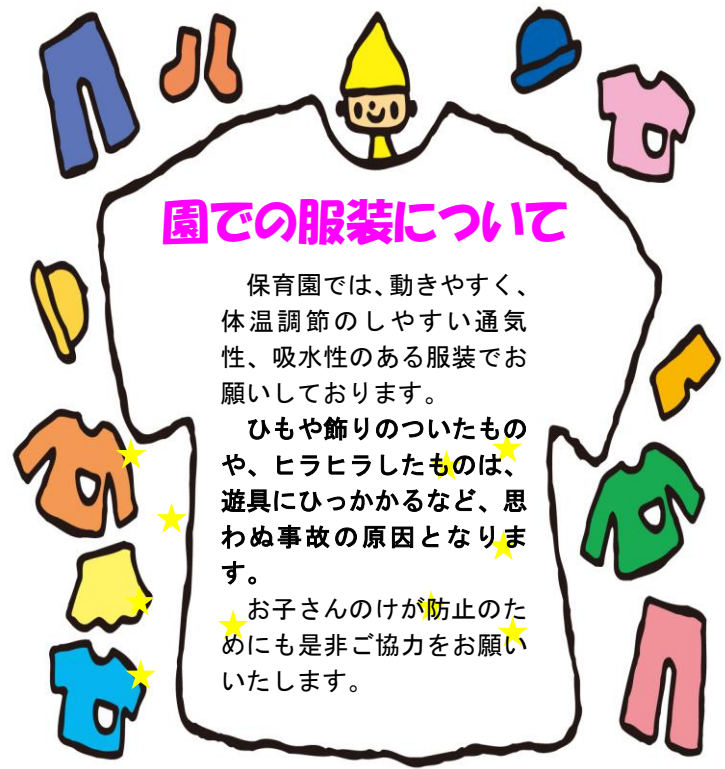


ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ほう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ほうができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



園での服装について

保育園では、動きやすく、体温調節のしやすい通気性、吸水性のある服装でお願いしております。

ひもや飾りのついたものや、ヒラヒラしたものは、遊具にひっかかるなど、思わぬ事故の原因となります。

お子さんのけが防止のためにも是非ご協力をお願いいたします。