



8月

ほけんだより



令和6年8月1日 あいあい浜寺中央こども園

本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いていますね。猛暑日になる日もあります。園では毎日熱中症予防の為に暑さ指数（WBGT）を確認して日陰や時間を工夫しながら、プールや水遊びを楽しんでいます。暑さのために食欲がなくなったり、冷房などの影響で体調を崩しやすい季節です。睡眠や食事をしっかりと、規則正しい生活リズムで、暑い夏を元気に過ごしましょう。

熱中症に気をつけて！

強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。乳児は、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を・・・



こんな様子が見られたら・・・病院

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- ぐったりしている
- 体がほてっている

炎天下であそばない

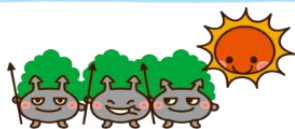
日ざしが強い時の外遊びは、ほどほどで切り上げましょう。

外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

ベビーカーは短時間で

地面に近く、アスファルトの照り返しを受けるベビーカーの中は、高温になっています。長時間の移動は避けましょう。



夏かぜに注意!!

「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水疱ができる「手足口病」などは、子どもがかりやすいウイルス性の夏かぜの代表で、症状の変化に注意が必要です。38℃以上の高熱が出ることが多く、頭痛や腹痛、下痢や嘔吐などを伴う場合もあり、長引くと子どもの体力はどんどん奪われてしまいます。水分補給をしっかりと行うことも大切です。夏かぜの予防は、手洗いをしっかり行い、規則正しい生活を心がけましょう。体調が改善して24時間以上経過してから、登園するようにしてください。

夏に多い皮膚トラブル

汗をたくさんかく夏の代表的な肌トラブルがあせもです。汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起る症状で、細かく赤い発疹が出ます。かゆみがあり、かきむしると悪化してしまいます。

吸水性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭きましょう。衣服を着替えさせるのが一番の予防です。

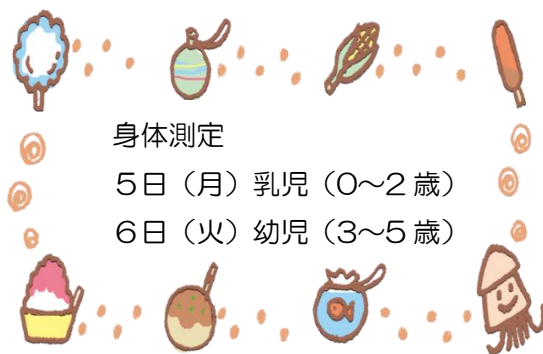
シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべく掻かないようにしましょう。

またエアコンや扇風機を上手に活用しましょう。



7月の感染症発生状況

- ・とびひ・・・2名
- ・手足口病・・・1名
- ・マイコプラズマ肺炎・・・1名
- ・新型コロナウイルス感染症・・・1名



身体測定

5日（月）乳児（0～2歳）

6日（火）幼児（3～5歳）