



保健だより

2023年 7月

社会福祉法人清和会 認定こども園みなみ保育園



ジメジメの梅雨時期で夢中になって遊ぶ子ども達は、汗をかくだけでも体力を消耗します。元気そうに見えても意外と体は疲れています。暑さの為、食欲がなくなったり身体の調子を崩しやすくなります。水分補給や体調管理に気をつけて元気に暑い夏を過ごしましょう。

夏の水分補給



人は汗をかくことで、体温調節をしています。体内の水分が不足すると汗が出ず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要！こまめに水分補給をしましょう。

- ①飲み方は？・・・1回分は少なめに、回数を多く飲む
- ②飲むなら？・・・水や麦茶
- ③いつ飲む？・・・喉が渇く前から飲んでおく

※園でも麦茶やアクエリアス等でこまめに水分補給をしています。

夏の感染症に気をつけて！！

夏にはいろいろな感染症が流行ります。体調が悪くて病院を受診する場合には、必ず①感染症かどうか

②登園の可否を確認してください。

また、園の方にも受診した結果のご連絡をお願いします。

●ヘルパンギーナ

喉の奥に白や赤のブツブツができ、高熱が2～3日続く。喉に水疱ができる為、痛さで食事がとりにくくなるのが特徴で、乳児はミルクが飲めなくなる場合もあります。水分はこまめに摂るようにしましょう。登園の目安は通常の食事が摂れるようになってからになります。



●手足口病

手のひら、足の裏、お尻、口の中などに小さな発疹や水泡ができ、熱が出ることもある。発疹がひどく出る場合は、食事が摂れなくなる場合もあります。登園の目安は、通常の食事が摂れるようになってからになります。



●咽頭結膜熱（プール熱）

高熱、喉の痛みと腫れ、目の痛み、かゆみ、充血など結膜炎のような症状が出る。タオルの共有や一緒に洗濯をすることで感染が広がってしまう事もあるので、家庭でも注意しましょう。



●伝染性膿疱瘡（トビヒ）

虫刺されや湿疹を掻きむしった所がやがてかゆみの強い水疱となります。これをさらに掻きむしって、水疱から出た汁が付いた手で他の場所を触るとそこにも広がっていきます。他児にもうつってしまうので、患部をガーゼで覆い早めに受診しましょう。また爪は短く切っておくようにするといいですね。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



① 涼しい場所へ移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



② 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



③ 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
 - タオルに包んだ保冷剤
 - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



注意！！
39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

夏の遊びとして水遊びや泥遊びをする日があります。園でも子ども達の体調等に配慮しながら行っていますが、水遊びや泥遊びの活動を控えさせたい日は登園時にお知らせください。