

7月のほけんだより

令和2年度
kids Islandうちがしま

新型コロナウイルス感染防止に伴い休園解除から1か月が立ち、久しぶりの登園の子どもたちもいて賑やかさが戻り、いっぱい笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。さて、6月からプール遊びが始まり、子どもたちの楽しそうな声が響き渡っています。水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高めます。また、体を動かすことで気持ちも開放的になることができます。プール遊びを通して、心も体も鍛えていきましょう。また、熱中症予防のために喉が渇いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸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起こることが原因です。



熱中症の症状

- 日射病・・・顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は暑く、体温が上がっても汗が出ず、めまい、頭痛、吐き気などを伴います。
- 熱射病・・・顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい、吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車内では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

<予防のポイント>

- ・日中は帽子をかぶって外出しましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- ・炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。
- ・肩まで隠れる、吸湿性、吸収性に優れた衣服を選びましょう。
- ・水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

《手足口病について》

これからの季節に乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中に水疱や赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻にも出ることもあります。その後も2~4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたりした時は、ゼリーや野菜スープなどのどごしのよいものを与えましょう。かかってしまったら園はお休みしましょう。熱が下がって1日以上経過し、いつも通り食事ができれば登園可能です。



<お知らせ>内科検診、歯科検診、検尿検査は、9月以降に順次実施いたします。

園では、基本的に動きやすい通気性、吸水性のある服装でお願いしております。また、汚れを気にせず遊ぶことができ、長いひもや飾りの付いていない物、フードの付いていない洋服にしましょう。（ひもやフードは遊具に引っかかり、思わぬ事故の原因となります。夏なので、たくさん汗をかきます。下着を含め多めに着替えの用意をお願いします。



