



ほけんだより8月号



令和2年度
kids Island
うちがしま

梅雨が明け、暑い日が続いていますが、子どもたちは暑さの中でも夢中になってあそぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付け、楽しい夏の思い出をつくりましょう。また新型コロナウイルス感染症も未だ終息はしておらず、感染拡大が懸念されます。感染予防のため、今まで同様に人混みは避け、手洗いうがいを徹底し、楽しい夏を過ごしましょう。

もし、お子さんやご家族の方がPCR検査を受ける予定がある場合や受ける前にはこども園に連絡をお願いします。その際、感染の有無もわかりしだい連絡をしてください。また、お子さんや同居家族に濃厚接触者がいるとわかった場合も、すぐにこども園へ連絡をお願いします。また、毎朝ご自宅で体温測定、健康観察をして頂いてからの登園にご協力をお願いいたします。体調がすぐれなかったり、いつもよりも機嫌が悪い、食欲がないなどいつもと様子が違うときは無理をせず、お家でゆっくり過ごしていただくようご協力をお願い致します。

けいれんが起きたら・・・？

子どもがけいれんを起こしたら、まず衣服をゆるめ、嘔吐物を喉に詰まらせないように横向きに寝かせます。けいれんの続いた時間を計って記録し、医師に伝えましょう。



× やってはダメなこと ×

舌をかまないようにと、口の中に布などを詰めるのはやめましょう。窒息の原因になります。また、けいれんしている子どもを揺さぶったり、押さえついたりしてはいけません。様子を静かに見守りましょう。



けいれんが起きたら救急車を呼ぶべきかどうか、判断に迷うところです。次のような症状があれば、至急呼びましょう。

- ・けいれんを起こすのが初めて
- ・頭を打った後にけいれんを起こした
- ・10～15分経過しても、けいれんが止まらない
- ・けいれんが治まっても、意識が戻らない
- ・嘔吐や頭痛を伴うけいれん

夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなることがあります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手足、口に水泡ができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心掛けましょう。

今年は、新型コロナウイルスの影響や長い梅雨で、気持ち的にも憂鬱な気分になりがちだと思います。モヤモヤした気分を少しでもリフレッシュして気持ちを前向きにしましょう。

- ・ゆっくりお風呂に入る
 - ・アロマ
 - ・深呼吸をする
 - ・好きな物を食べる
 - ・映画を観る
 - ・部屋の模様替え
 - ・ストレッチ、体を動かす
 - ・好きな音楽を聴く
 - ・断捨離、掃除
 - ・趣味に打ち込む
 - ・髪型を変える
- などがおすすめです。ためしてみてくださいね。

