






保健だより げんきっこ



★今月のテーマは「夏の病気に気をつけよう」です。

梅雨のどんよりとした気分を吹き飛ばすほどの子どもたちの笑い声が、園内に響きわたっています。これから本格的な夏がやって来て、プールも始まります。温度、湿度ともに上昇し暑さにより子どもたちの身体は大人が思うよりも意外と疲れています。プール活動・水遊びを楽しむためにも、バランスの良い食事、早寝、早起きの習慣づけをよろしくをお願いします。

気をつけよう！夏にはやる病気

ヘルパンギーナ	アデノウイルス感染症	手足口病
<p>高熱とのどの痛み。特にのどは水泡や潰瘍ができるため、かなり痛みます。 (乳児はミルクが飲めないほど)</p> 	<p>高熱とのどの痛みのほか目の痛み、かゆみ、充血など結膜炎のような症状が出ます。</p> 	<p>手のひらや足のうら、口の中に小さな発疹や水泡ができ、熱が出ることもあります。</p> 

暑い夏を乗り切るポイント

- 水分補給…熱中症予防のために、水分補給をしっかりと行いましょう。
- 皮フを清潔に…こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりしてあせもやとびひの予防をしましょう。
- 紫外線対策…外出時は帽子をかぶり、暑さから身を守りましょう。日陰での休憩も必要です。
- 室温管理…高温多湿であれば室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。
設定温度は、**26℃～28℃**が目安です。

プールあそびについて

プールの時は忘れずにチェック✓

- ✓朝食はたべましたか？
- ✓下痢はしていませんか？
- ✓鼻水は出ていませんか？
- ✓咳は出ていませんか？
- ✓皮膚に発疹などは出ていませんか？
- ✓熱は平熱ですか？
- ✓つめは短く切ってありますか？
- ✓目は赤くないですか？
- ✓耳は痛くないですか？



⚠️ プール遊びを安全におこなうために

<p>*準備運動はしっかりと</p> <p>急に冷たい水に入ると心臓に負担がかかり事故にもつながります。準備運動をすることで、ケガの予防や心臓の負担を減らします。</p>	<p>*熱中症にも気をつけて</p> <p>プール遊び中にも汗はかきます。しっかりと子ども達に水分補給をしてもらいましょう。また、直射日光が頭にあると熱中症のリスクが高くなります。日よけを使って日陰でプール遊びをすることもおすすめです。</p>
<p>*緊急時の対応</p> <p>プール遊びで子供の体調が急に悪くなってしまうこともあります。緊急時にはまずは救急車を呼びましょう。救急車を待っているあいだ、適切な処置が必要です。心肺蘇生や AED の使い方も確認しておきましょう。</p>	<p>*終わった後の健康観察</p> <p>プール遊びは思った以上に体力を消耗します。朝は元気でもプール遊びが終わった後に体調が悪くなってしまうことも… プールからあがったらしっかり身体を拭く、水分をとる、整理体操をすることを心がけましょう。</p>