

8月 ほけんだより

令和6年8月1日発行 バンビ保育園

ここ数年、地球温暖化の影響でしょうか、以前より夏の暑さが厳しくなってきました。熱中症のリスクも高まるこの季節。夏にかけてウィルス感染症や夏カゼが多く見られます。手洗い・うがいをしっかりとすることや部屋の温度や湿度に気をつけましょう。また、水遊びや戸外に行く機会が多いので、朝ご飯をしっかりと食べ、睡眠もたくさんとり、体調を整えて登園しましょう。

<熱中症とは何か> ~熱中症環境保健マニュアルより~

・「体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称。高温環境下に長期間いたとき、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性があるとされています。



下記の症状がある場合は、注意しましょう！

<めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・手足のしびれ・気分不良・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感>

もし熱中症が疑われたら、風通しの良い涼しい場所に寝かせて衣服を緩めます。そして首の後ろや脇下などを冷やし、イオン飲料などを与えます。反応が鈍い、ぐったりして意識がない、けいれんしているなどの症状があれば、すぐに救急車を呼びましょう！



虫に刺されたらどのように対処しますか？



★まず、流水で洗い、虫刺されの薬を塗りましょう。

かゆみが強くなりそうな時は、冷やしてあげると効果的

★かゆみをそのままにしておくと、ボリボリ掻いてしまい、とびひになってしまうこともあります。早めに対処しましょう★

保育園では、蚊に刺されたらムヒを塗っています。



！ 子どもを車内に残さないで ！

毎年、夏になると車内に残された子どもが熱中症を発症する事故が起こります。車内温度を18℃にしていた場合でも、エンジンを切って15分後には31℃にまで上昇。ガラスからの直射日光や空気の乾燥で汗が蒸発して脱水状態になりやすいため熱中症のリスクがあります。「すぐに戻るから」「寝ているから」…どんな理由があっても、子どもを車内に残さないでください。

| 時間 | 車内温度 |
|-------|------|
| 12:00 | 約25度 |
| 12:05 | 約35度 |

た っ た
分 で た
度 上 昇 1 0 5

<熱中症を予防するためには？>

「のどが渇く前に飲む」が原則！

・早め早めの補給を心がけましょう。

「1日に摂取する水分の約半分は食事から」

・食事を抜くことで、熱中症のリスクを高めてしまう可能性があるため、朝ご飯は摂るようにしましょう！

「野菜ジュースやスムージーも効果的」

・野菜や果物のビタミンやミネラル、食物繊維の摂取として有用とされています。

「適度に汗をかくことで、体温調整機能を強化」

小さいうちは、体温調整が難しいこともあります。少しずつ鍛えることも大切です☆



<すりの与薬について>



・保育園では、病院から処方された薬のみを預かっています。園で飲ませてほしい場合は、「薬の連絡票」を記載し、一回量に分けたものを、薬の連絡票と一緒に、封ができる袋に入れて、担任へ直接手渡しをお願いします。誤薬予防でもありますので、ご協力よろしくお願ひいたします。また、コドモン資料室にて与薬についてを添付していますのでご確認をお願いします。



●7月より、水遊びが始まっています。水遊びカードは、体調や検温など大切な情報が記載される保護者と園での大切なカードになります。水遊びの日は、忘れずに園の方に持ってきてくださいね。

<7月感染症情報>
 新型コロナウイルス：4名
 RS ウィルス：4名