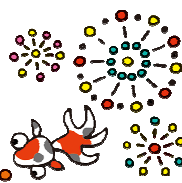


ほけんだより



令和6年8月1日
社会福祉法人三心会
山田町第一保育所

夏真っ盛り！子どもたちは暑さに負けず元気に過ごしています。夏の楽しい計画を立てているご家庭も多いか
と思います。体調管理、そして安全に気を付けて素敵な思い出をつくりましょう。

外出時は帽子をかぶろう

日差しが強い日が増えてきました。紫外線対策をして出かけましょう。

<紫外線を防ぐ4つのポイント>

- ①日差しの強い朝10時から14時までの外遊びは避ける。
- ②つばの広い帽子をかぶる。
- ③日焼け止めを塗る。
- ④長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する。



暑い夏を乗り切るポイント！

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

2. 皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。

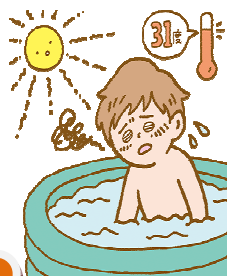
4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、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。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27～28℃を目安にしましょう。



低年齢ほど危険な熱中症

強い日差しの中で心配になるのが熱中症です。子どもは体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を！！



こんな様子が見られたら・・・
急ぎ病院へ！！

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- 抱っこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている

こんなときは救急車を！

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水分を全く飲まない



とびひが増える季節です

とびひ（伝染性膿痂疹）は、例年暑い時期に多く見られます。虫刺されやあせもなどを、汚れた手で掻いてしまい、そこに細菌が感染して、水泡ができた後に破れて触った場所からあつという間に広がります。子どもは痒みを我慢することが難しく、掻きむしってしまうので、早めの対応が大切です。

<家庭での手当て>

- じゅくじゅくしている部分はガーゼで覆う。
- お風呂はシャワー程度にして、タオルも個別にする。タオルを共有して感染することがあるため。
- 完全に乾燥するまで感染力があるため、乾燥するまではガーゼで覆い、プールは禁止。



○7月の感染症について

登園では、手足口病8名、とびひ1名、ヘルパンギーナ1名、手足口病またはヘルパンギーナ疑い1名の感染が見られました。8月も夏風邪が流行る時期です。引き続き感染予防、体調管理よろしくお願ひします。何か症状のある際は早めの受診をお願ひします。また、受診した場合は受診結果を園までおしらせ下さい。

○8月の歯科指導は21日(水)です。

○8月の保健集会は、『熱中症について』です。