

ほけんだより

2022年8月
ふじみ保育園
保健室

今年は猛暑で暑い日が続いています。夏バテや熱中症には十分注意していきましょう。家族みんなが笑顔で過ごす夏休みが、子どもには何よりの思い出なるでしょう。しっかりご飯を食べて、たっぷり遊んで、ゆっくり休み、生活リズムが乱れない様体調を整えましょう。

8月の目標

暑さに負けない体力づくり



8月の予定

園医健診 26日（金） たんぽぽ

7月に入り園全体で熱・鼻水・咳のお子さんが多く出ました。「夏風邪」の診断でしたが、アデノウイルス 1 名・ヘルパンギーナ 8 名・手足口病 9 名・新型コロナウイルス 8 名の感染症との報告がありました。**新型コロナウイルスも急増**しています。引き続き手洗い・咳エチケットをしながら注意していきましょう。また、じめじめした激しい暑さの日が続いています。熱中症にも注意していきましょう。暑さで、子どもも大人も身体が疲れてきて免疫力も低下しがちです。3食しっかり食べて、早寝・早起きして体調を整えて下さいね。

*夏休み中に感染症にかかったなどありましたら、園にも報告してください。
また、新型コロナウイルス抗原やPCR検査を受けるときには事前に報告を園に下さい。よろしくお願いします。

～早寝・早起きの話～

睡眠は1日の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させ、脳や体の発育を促します。
夜更かしは食欲や集中力の低下、ぼーっとしたり、感情のコントロールが効かずイライラします。

- ① **まずは早起きの習慣を！**・・・前の晩、遅寝でも朝は早く起こしましょう。
早く起きると夜も早く眠くなります。
- ② **朝の光を！**……………朝、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。
脳も体も目覚めます。
- ③ **活動をたっぷり！**……………昼、体を動かして遊びましょう。
心地よく疲れ、夜の眠りを誘ってくれます。
- ④ **だらだらとお昼寝をしない！**・・・夜に響かないよう、お昼寝を早く切り上げましょう。
遅くても 15 時 30 分までに起こしましょう。
- ⑤ **入眠前の習慣を！**・・・「お休みの習慣」をつけましょう。絵本を 1 冊読むなど。

アデノウイルス感染症

★咽頭結膜熱・流行性角結膜炎は
登園許可書が必要になります。



流行性角結膜炎(はやり目)

本来は季節には関係ないのですが、夏にプールを介して流行することがあります。急激な結膜の充血や痛みを特徴とする結膜炎で発症します。目の充血のほか、目やにの量は多く、朝起きたときに、目があかないこともあるくらいです。耳前のリンパ節が腫れて押すと痛みを感じることがあります。

咽頭結膜熱 (プール熱)

プールを介して感染が広がるため、プール熱とも呼ばれています。発熱、咽頭炎、結膜炎が特徴で、 38°C ～ 40°C の高熱になることが多く、結膜充血、眼痛、眼脂、食欲不振になることがあります。

1週間位で良くなりますが、便の中にウイルスがでているので、便の処理をする時は注意しましょう。

目が赤い(充血)、眼やに(眼脂)が出ていると思ったら必ず眼科を受診しましょう。感染力が強いので、早めの対応が大切です。

「はやり目」や「プール熱」の報告があったクラスは、プールを中止する場合があります。はやり目とプール熱は同じ「アデノウイルス感染症」です。感染力が強いので注意しましょう。大人も感染しますよ!!

★ご家族が感染した場合も園にお知らせください。

登園・帰園の仕方が変わります。



熱中症

乳幼児は熱中症のリスクが高い!

熱中症とは、暑い環境で発生する障害の総称です。

地面に近いほど気温は高くなります。(通常気温は 1.5mの高さで測定)
乳幼児は大人より $3\sim4^{\circ}\text{C}$ 高い環境にある。大人が暑いと感じるときは、相当の暑さを感じている。



気温が皮膚温より高いとき、体重に比べて相対的に対表面積が大きい乳幼児は、周囲の熱を獲得しやすく、かつ体温調節機能が未発達なため、体温が上昇しやすい。

乳幼児の体内の水分量は、 $70\sim80\%$ (成人は 60%)と高く、必要な水分量も多い。体は小さいので水分の絶対量が少なく、たくさん汗をかくたり下痢や嘔吐により脱水症状を起こしやすい。

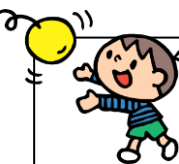


熱中症の予防には、生活習慣も大切

熱中症の予防で大切なのは、水分を取ることです。直射日光を避けること、服装を工夫することですが、それだけではありません。普段から規則正しい生活を送り、健康な体をつくることです。



睡眠は十分とれていますか?



普段から、外でいっぱい遊んでいますか?



きちんと3回食事をとっていますか?