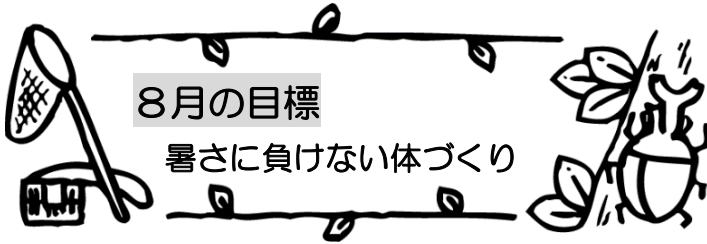




つぼみ保育園 保健室 2023年 8月

今年の夏も、厳しい暑さが続いています。「睡眠・食事・水分」。不足していると、夏バテや熱中症になりやすくなります。しっかり食べて、忘れずにこまめに水分補給をし、夜はぐっすり眠って暑い夏を乗り切りましょう。



8月の予定

- 1日(火) まつぼっくり身体測定
くすのき身体測定
- 2日(水) しいのみ身体測定
- 3日(木) くるみ身体測定
- 4日(金) たんぽぽ身体測定
- 9日(水) たけのこ身体測定
- 23日(水) くすのき歯科講習会
- 25日(金) 園医健診
＜午後＞たんぽぽ・たけのこ

7月の感染症

- ・下痢・嘔吐 10名
- ・手足口病 2名
- ・ヘルパンギーナ 2名
- ・新型コロナウイルス感染症 1名
- ・伝染性膿痂疹(とびひ) 1名

園内では、ヘルパンギーナの大流行もだいぶ落ち着いてきましたが、都内では、まだまだ、ウイルス性の風邪が流行しています。引き続き、園内では手洗い・うがい、環境消毒など徹底していきたいと思っています。

貼付薬等を使用時の登園時のお願い

貼付薬が、剥がれてしまったり、剥がれ落ちていることがあります。他児が口にしてしまうと危険なこともありますので、ご協力をお願いします。

気管支拡張剤のテープについて

- 気管支拡張剤テープを貼って登園する場合、連絡帳に薬の名前と貼付場所の記入。
- 本人の手の届かない場所、またはがれないように工夫をしましょう。
- 園で剥がれてしまった時の貼り直しはしません。
- 貼付するテープに名前と日付の記入をお願いします。

8
つぼみ

虫除けテープについて

- 衣類への虫除けテープははがれたものが、子どもが口にしてしまうことがあるため、園には貼ってこないようお願いします。
- 「イカリジン」配合の虫除けスプレーが安全でスプレー後8時間効果があるため登園前の使用をお勧めします。

赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に0～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう



熱中症予防「水分の取り方」

『汗をかく前後に飲む』

- ・寝る前
- ・起きた後
- ・お風呂の前後
- ・運動の前後
- ・遊びに出かける前後

『少しずつ、こまめに』

1回に飲む量はコップ1杯程度

『飲むのは、ふつうの水又はお茶』

ミネラルウォーターは、子どもの腎臓に負担をかけることがあるため要注意です

★たくさん汗をかいたとき

糖分の少ない子ども用のイオン飲料などで、水分と糖分・塩分を補給
※番茶200mlに砂糖小さじ1杯、塩ひとつまみを加えたものでも良いです。

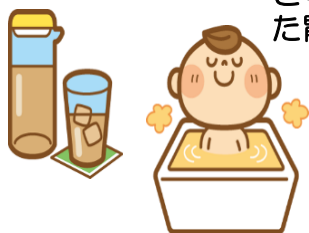
夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



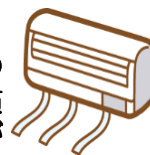
夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテ STOP!

お家でできる予防法
普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりと取りましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



ヘルパンギーナが流行、警報基準を超えています！

- ヘルパンギーナは例年夏に流行する感染症ですが、今シーズンは 5 月上旬頃より流行しはじめ、東京都では 6 月に警報基準を超え、流行が続いています。
- 主な症状は、38 度以上の突然の発熱に続き、口の中にできる水ほう（小さな水ぶくれで、痛みを伴います）が 1 週間程度続きます。食事や水分がとりにくくなり、脱水症状をおこすことがあるため、水分 補給を心がけることが大切です。
- 感染経路としては、ウイルスが含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についたウイルスが口に入ったりすることで感染します。症状がおさまった後も、患者さんの便の中にはウイルスが含まれます（2～4 週間）ので、トイレ使用時やオムツ交換の際には注意が必要です。
- 感染予防には、石鹸でのこまめな手洗いが有効です。トイレの後やオムツ交換の後、食事の前には手洗いを心がけ、集団生活ではタオルの共有は避けましょう。また、子どもたちが日常的に触れるおもちゃや手すりなどは塩素系の消毒剤などで消毒しましょう。咳などの症状がある場合にはマスクを着用 するなどの咳エチケットが有効です。

RS ウイルス感染症の流行が続いています。

- 感染経路 ウイルスに感染している人の咳やくしゃみ、又は会話のときに飛び散るしぶきを吸い込んで起こる飛沫感 染と、ウイルスがついている手指や物品（ドアノブ、手すり、スイッチ、机、椅子、おもちゃ、コップ 等）を触ったり、なめたりすることで起こる接触感染があります。
- 症状 咳や鼻汁など軽い風邪様の症状から重い肺炎まで様々です。乳幼児期、特に1才以下でRSウイルスに初感染した場合は、細気管支炎、肺炎といった重篤な症状を引き起こすことがあります。
- 対策 咳などの呼吸器症状がある場合は飛沫感染対策としてマスクを着用して0歳児、1歳児に接することが大切です。接触感染対策としては、子どもたちが日常的に触れるおもちゃ、手すりなどはこまめにアルコールや塩素系の消毒剤等で消毒し、流水・石鹸による手洗いか又はアルコール製剤による手指衛生を励行しましょう。