



チャイルドハウスこども園

梅雨の合間には夏の日差しが降り注ぎ、子ども達は大好きなプール遊びを楽しんでいます。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの時期、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。

熱中症にご注意ください

熱中症の危険があるとき

- 気温が高い・・・皮膚から熱が放出されにくくなります
- 湿度が高い・・・汗が蒸発しにくくなります
- 水分不足・・・体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります
- 急に暑くなった・・・身体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません



顔がほてる、身体が熱くなる、吐き気・嘔吐、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害をおこします。

熱中症を防ぐポイント

- ① 気温や注意報をよく見る。
- ② 水分補給は前もって。
小さい子どもは、自分から「のどが渴いた」と言えません。出かける前、遊ぶ前にも水分を取らせ、その後もこまめに少しづつ飲ませましょう。
- ③ 暑さに身体を慣らそう。
暑いからといって外に出ないと、身体が暑さに慣れず、かえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで身体を慣らしましょう。
- ④ 無理をしない。
外遊び中、元気でも顔が真っ赤でたくさん汗をかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。涼しい場所で休ませて水分補給をしましょう。



熱中症を疑ったら

涼しい所へ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で休ませ、イオン飲料を少しづつ飲ませてあげましょう。

気をつけましょう 夏風邪

咽頭結膜熱（プール熱）

- ☑高熱が数日つづく ☑のどが痛む ☑白目が充血し、瞼が腫れる、涙や目やにがでる
- ★うつりやすいので、家族みんなでこまめな手洗い、タオル等の共有を避けましょう
- ★熱や目の症状がおさまった後 2 日間は登園停止です

ヘルパンギーナ

- ☑口の中・のどに白い水ぶくれ、潰瘍ができて痛む ☑高熱が数日つづく
- ★熱や口の中の水ぶくれ、潰瘍が治まり、食事が取れるようになったら登園できます

手足口病

- ☑口の中にポツポツができ、痛みで食べられなくなる
- ☑手のひらや足の裏にポツポツができる
- ★熱や口の中のポツポツが治まり、食事が取れるようになったら登園できます

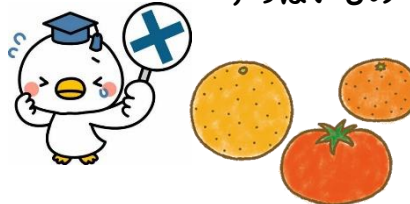
口の中やのどが痛い時の 食事のポイント

口の中やのどが痛いとき食べたり飲んだりするのを嫌がりがち。
食事のバランスより、本人が食べられるものを優先してあげましょう

冷たいもの・やわらかく
飲み込みやすいもの



すっぱいもの



看護師より

先月は、発熱でお休みされたり、早退されるお子さんがおりましたが、今月からは、元気に登園出来ています。しかし、咳・鼻水といった症状が続いているお子さんがおられます。元気いっぱいに見えるお子さんですが、身体は意外と疲れています。ゆったり過ごす時間もつくってあげましょう。



7月の保健行事

18日（火）	誕生児・1号認定児
20日（木）	3歳児
21日（金）	4歳児
24日（月）	5歳児
25日（火）	0～2歳児

