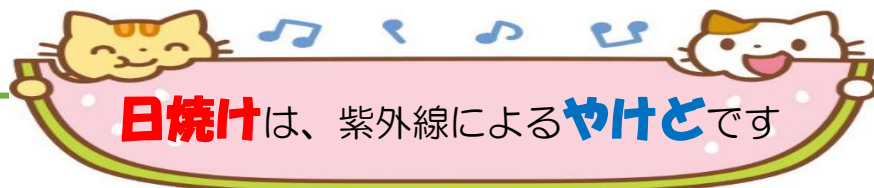




スマイリーハウス保育園

今年は、梅雨明け前から 30℃を超える真夏日が続いています。これから本格的な夏がやって来て、プール活動も増えていきます。温度・湿度ともにますます上昇し、暑さにより子どもたちの身体は大人が思うよりも意外と疲れています。プール活動・水遊びを楽しむためにも、バランスの良い食事、早寝、早起きの習慣づけをよろしくお願いします。



子どもは、対表面積が小さく、腕一本分の日焼けでも重症とみなされます。「たかが日焼け！」と油断してはいけません。とくに夏のレジャー（海・山）では注意が必要です。

< 手当 >

日焼けは・・・

- 焼けた場所を冷やす
- シャワーをするときは、ぬるくよく
- 保湿クリームを塗る



< 受診のタイミング >

- ★ぐったりしている・脱水症状がある
→ ※至急、病院へ（時間外：救急外来へ）
- ★赤くなっている面積が広い
水ぶくれが出来ている
皮膚がむけた
→ ※診療時間内に病院へ



看護師より



先月は、病気でお休みされるお子さんもおられました。症状が長引くこともなく、登園を再開し、元気に遊ぶことができています。

例年より早く梅雨明けが発表されました。同時に、注意予報が出るほどの高温・多湿の状態が続いています。水分補給はもちろん、体をゆっくり休める時間を作り、元気に登園できるようにしていきたいですね。



7月の保健行事



17日（木） 身体計測



気をつけましょう 夏風邪

「夏風邪」とは、文字どおり夏にひく風邪のこと。主な原因はウイルス感染によるものですが、高温多湿の環境を好み、夏に活発化するウイルスによって発症します。

【三大夏風邪】

プール熱（咽頭結膜熱）

39～40度の高熱が、4～5日続く。

頭痛

喉の痛み

腹痛
下痢

目の充血や目やに、涙目、まぶしいなどの結膜炎症状

★ 熱や目の症状が治まった後2日は登園停止です

手足口病

38度程度の熱が数日続くことも。高熱になることは少ない。

口の中や喉の痛み

手や足、口腔内、臀部などに水疱性の発疹

★ 熱や口の中のポツポツが治まり、食事が摂れるようになったら、登園できます。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出る事が多い。38～39度の熱が1～3日続く。

喉の痛み

口腔内に水疱性の発疹や潰瘍

★ 熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、食事が摂れるようになったら登園出来ます。

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が嫌になりがち。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

レジャーの計画、無理なく立てて！

①急な体調不良に備える

- 健康保険証や医療症
- 常備薬
- 体温計など



③おやつも計画的に

移動中のおやつは、機嫌はよくなりますが、甘いものの摂りすぎになりがちです。



②生活ペースは子ども優先で

子どもは大人と比べると体力がないため、「食いだめ・寝だめ」が出来ません。食事や睡眠の時間が大きく変わらないようにしましょう。

④しっかり休ませて

体を動かしていなくても急に環境が変わると子どもに負担がかかります。

