

# ほけんだより

令和5年度7月

## 園の健康状況

急な発熱や咳、嘔吐や下痢などの症状が少人数ずつのみみられています。都内どへいパンデミックが流行しています。ご注意ください。



健康観察カードのプールOXの記入を

忘れずをお願いします。

注意：記入がない時はプールに入れなくともなります。日にちもまちがいのないようお願いいたします。

下記の症状の際はプールをお控下さい。

- ・下痢気味（軟便）
  - ・熱が高めの時
  - ・目の充血、目やにがみられる
  - ・おびの症状がひどく気になる
  - ・とびひが治っていない時
- （水いぼがジュクジュクしている時は受診をして下さい。）

今年のプールも一度に入るプール人数を少なくしワラスの半分ずつ別けて入ります。

プールの塩素消毒もいかり行ひきます。プール前後のシャワー、手洗いをいかり行ひプールを園外使用とし、プール前後の体調にも気を付けてみひきます。

**事故防止**のため、監視員は監視に専念するなど役割分担を明確にし、安全管理も徹底していきます。

**熱中症予防**にもつとめていきます。アタマジラミが飛生するところがあります。頭髪の手ツクもお家でもお願いします。

## 行事予定

- 7/7(金) 0歳児身体測定
- 7/12(水) 0歳児健診
- 7/14(金) 全クラス身体測定



プールの季節がやってきました。熱中症指針を毎日取りつけ、暑さ指針を見ながらから室外遊び、プール、水遊び等行ひていきます。疲れやすい時期です。十分な休養をいかりけましよう。コロナウイルスは増加傾向が継続してきます。ごみ続き 感染予防を行ひていきたいと思ひます。

## ほけんニュース

### 子どもの熱中症予防

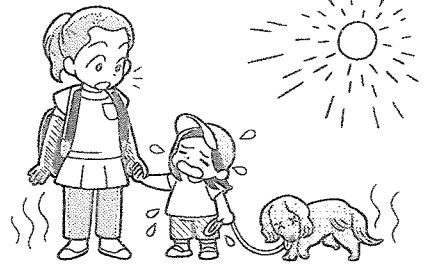


夏は、海や山などの屋外での活動が増える季節です。子どもは、おとなよりも熱中症になりやすいので、対策をしっかりと行ひ、楽しい夏を元気に過ごせるようにしてください。



### 地面からの熱に注意

子どもは背が低いので、おとなよりも地面からの照り返しの影響を受けやすくなります。おとなが暑く感じる時、子どもはおとなよりも高温の環境にさらされているので、体調の変化に注意してあげてください。



### 子どもを車内に残さない

夏場は、車内の温度があつというまに上昇します。毎年、子どもを車内に放置したことによる熱中症の事故が発生しています。昨年も、園の送迎バスや自動車に残された子どもが亡くなる事故がありました。「眠っていて起こすのがかわいそうだから」、「ちょっとの時間だから」と子どもを車内に残すことは危険です。特に乳幼児は、自分の力で移動することができません。絶対に車内に子どもを放置しないでください。

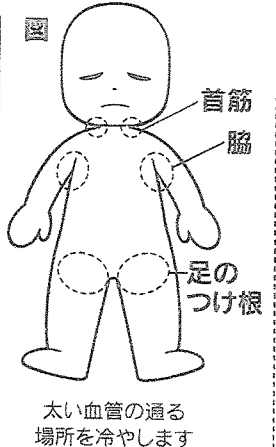
### 自分から水分補給ができる子に

暑い時や、のどがかわいた時には、子どもが自分から水分補給をするように習慣づけてください。



### 熱中症の症状と対処について

	主な症状	対処方法
重症度Ⅰ度 (軽症)	・意識がはっきりある ・手足がしびれる ・大量の汗 ・筋肉のこむら返り	涼しい場所へ避難して服を締め、体を冷やし(図)、水分・塩分を補給します。
重症度Ⅱ度 (中等症)	・吐き気がする・吐く ・頭ががががする ・意識が何となくおかしい	すぐに医療機関を受診します。
重症度Ⅲ度 (重症)	・意識がない ・嘔吐がおかしい ・体がひきつる ・まっすぐ歩けない ・体が熱い	すぐに救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却します。



太い血管の通る場所を冷やします



### こまめに水分補給

子どもは新陳代謝が活発です。汗や尿として体から出る水分が多く、脱水を起こしやすいので、のどがかわく前に、こまめに水分補給をさせましよう。



### 日差しや暑さをやわらげる

外出時には日差しを遮る帽子をかぶせます。服は熱のこもらない素材や薄い色を着せ、熱を吸収する黒色のものは避けます。暑さに応じて衣服を調整ましよう。



### 屋内でも油断しない

熱中症は屋外だけではなく、屋内でも発生ます。日差しのない屋内でも油断をせず、室温を適切に保ち、こまめな水分補給を心かけるようにしてください。



### おとながしっかり見守る

子どもは遊びに夢中になると、のどがかわきや気分が悪さなどに気づくのが遅くなります。周囲のおとなが顔色や汗のかき方などを見て、休憩や水分補給をさせます。

### 日頃から外遊びをさせて暑さに慣れさせましよう

本格的に暑くなる前から外で体を動かしてると、汗をかいて体温調節ができる体をつくることができ、暑さに強くなります(暑熱順化)。

