



ほけんだより 7月号

2019年度 NO.4

2019. 6. 28 発行

せがわ保育園 保健室

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が熱さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段から外遊びで体を鍛え、喉が渇いていなくても水分をこまめに摂るようにしましょう。

しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べて登園しましょう！

～夏の体調管理のポイント！～

- ◆ 昼夜メリハリのある生活を
日中はしっかり活動し、夜は早めにゆっくり休みましょう。冷房は適時に使用して、就寝時は特に冷気が直接体にあたらないよう工夫しましょう。
- ◆ 食事はバランスよく、水分もしっかりと
冷たいアイスやジュースは食欲を減退させます。旬のものを取り入れて、バランスよく食べましょう。こまめな水分補給(30分～1時間毎に100mlくらい)で、熱中症や脱水症にならないよう注意しましょう。 ※寝ている間もたくさん発汗しています。
登園後すぐに体調不良を訴える子は、水分不足の場合が多いです。
起床時、登園前には、お茶か水をコップ1杯飲みましょう！
- ◆ 皮膚を清潔に
あせもや肌荒れ、皮膚のトラブルがひどくならないように、汗をかいたら、シャワーをしたりこまめに拭き取るようにしましょう。手洗いは、夏のウイルス感染症予防にも有効です！
爪は1週間に1度は切りましょう。(とびひやケガの予防)

【感染症ニュース！】

全国的に手足口病の患者発生が急増しており、大阪府における患者報告数が警報レベルを越えました。現在、瀬川保育園でも乳児クラスで多数の罹患報告が出ています。

また、伝染性紅斑(リンゴ病)についても4年ぶりの流行年であり、今後さらに患者数が増加していくものと予測されています。現在幼児クラスで2名報告されています。リンゴ病は妊婦が感染すると胎児に影響を及ぼしたり流産の可能性もあります。

病気になる詳しい症状などは玄関入り口の別紙を参照して頂き、思い当たる症状がある場合は、小児科を受診し登園届の提出をお願いします。

※症状や経過からきつと手足口病だろう…りんご病だろう…と思われることがあるかもしれませんが、集団の中での保育という視点から、医師の診断が必要だということをご理解ください。

その他にもヘルパンギーナなどの夏風邪の報告も出ています。
感染拡大防止のため、手洗い・うがいをしましょう。

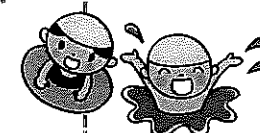
7月9日(火)はプール開きです♪

《プール遊びのできない場合の基準》

- ・医師に止められている(結膜炎、中耳炎、皮膚の炎症など)
- ・傷や湿疹が化膿している。ただれて滲出液が出ている。
- ・熱がある。前日に熱があった。
- ・ばんそうこう・ホクナリンテープなどを貼っている。
- ・便の状態が悪い(下痢、軟便、腹痛など)
- ・抗生剤や整腸剤などを服用中。
- ・一言連絡簿のプール遊びの欄に記入がない。
- ・当日、予防接種を受けてきた。
- ・頭じらみ駆除中。
- ・保育者(担任・看護師など複数)が視診を通して判断した場合。

毎日、プール遊びができるように

- ①夜は早く寝ましょう。
- ②朝食はしっかり食べましょう。
- ③こまめに爪を切りましょう。



※シャワーも上記に準ずる

～ 気になる虫さされ ～

乳児が蚊にさされると、大人より反応が遅く、1～2日後に症状が出る場合があります。時間がたつにつれ赤く腫れたり、水疱ができたりし、腫れる場合も大人よりも大きく腫れあがります。これは、虫さされの経験が少ないために起こる激しい炎症反応です。

☆手当て☆

- ① さされたら、水でよく洗い流す
 - ② 虫さされの薬をつける(さされた直後につけるのが効果的)
 - ③ かゆみや腫れがひどい時は冷やす
 - ④ 爪を短く切る(『とびひ』の予防)
- ※かゆみが強く腫れが続く場合は、皮膚科を受診しましょう。
かき続けてとびひになってしまう場合があります。

保育園では、個別に虫よけ剤を塗布していません。市販の虫よけ剤の多くには、化学物質が使われています。保護者の管理の元で必要時に限り使用することは問題ないと思われませんが、毎日の保育の中で使用することは、厚生労働省も禁じています。

保育室及び園庭(特に蚊の多い砂場付近など)では大型電子ペーパーを使用しています。虫よけ剤を使用される場合は、登園前や降園時にしてください。衣類などに貼るタイプのものについても、誤飲などの可能性があるため、登降園のみの使用にしてください。(登園したらはがしてください。)
虫さされが気になる場合は、長袖や長ズボンを着用し、露出を防ぐことも効果的です。

《6月の感染症》

手足口病	34名	とびひ	1名
りんご病	3名	A型肝炎感染	1名
ヘルパンギーナ	4名	感染性胃腸炎	4名
アタマジラミ	5名		

【7月 身体測定の予定】

つくし	22日(月)
れんげ	18日(木)
たんぼぼ1	8日(月)
たんぼぼ2	16日(火)
すみれ	4日(木)

※予定は変更することがあります。