



ほけんだより



令和元年 7月 門田報徳保育園

気温と湿度が急に高くなり、熱中症が心配な季節になりました。
園でも涼しい場所でこまめに休憩をとり、水分を補給するよう心がけ、
夏の過ごし方を工夫しましょう。

<熱中症予防！>

梅雨明けを待たずに暑が続いています。
乳幼児は大人より、新陳代謝が活発で体温も高いのですが、汗腺の発達が未熟なため、
体温調節がうまくできません。

熱中症は室内でも起こります。

子どもの顔が赤く、たくさん汗をかいているときには涼しい場所に移動し、水分をこまめにとるなど、早めの対策を心がけましょう。

<疲れがたまっていますか？>

乳幼児であっても、新しい環境に慣れるまでは、気持ちが落ち着かず、
大人でいう「気疲れ」のような、状態を感じています。

疲れをためないようにするには、早く寝て十分な睡眠をとり、おうちでゆっくり過ごすことがいちばんです。

<つめのチェックを忘れずに！>

つめが伸びていると、遊んでいるときに引っ掛けたり、割れたり、お友達をひっかいて傷つけてしまったり、つめの間に汚れがたまりやすく、雑菌が繁殖しやすくなります。

つめは1日に0.1mm 程度伸びているので、週末にはご家庭でつめをきりましょう。

<夏風邪ってどんな風邪？>

夏の暑さと湿気を好む、ウイルスが引き起こす風邪の総称です。
子どもがかかりやすい疾患に ① ヘルパンギーナ ② プール熱(咽頭結膜炎) ③ 手足口病などがあげられます。

急な発熱やのどの痛み、食欲不振などの症状が現れ、1か月ほど便にウイルスが混じることがあります。

医師の指示のもとに、登園してもよいかの確認をお願いします。
何かわからないことがある際は、保育士や看護師へ確認してみてください。

