



7月のほけんだよ!



令和元年7月発行

育心保育園

美童保育園

看護師：比嘉久美子

なが〜い梅雨も明けましたね。いよいよ夏本番!! 暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期になりました。まだ、体が暑さに慣れていない梅雨明けは特に注意が必要です。園でも、こまめな水分補給心掛けていきます。

6月のほけん

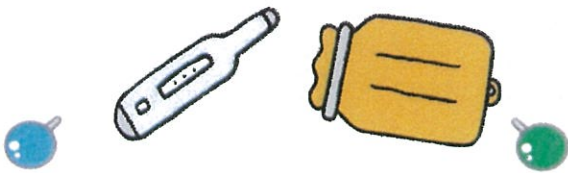
育心保育園 ※()は、総休園数です。

アデノ・・・5名 (20日休)
 発熱・・・38名 (59日休)
 胃腸炎・・・7名 (35日休)
 結膜炎・・・6名 (20日休)
 溶連菌・・・2名 (10日休み)
 インフルエンザB・・・1名

(6/29に報告あり)

美童保育園

アデノ・・・3名 (13日休)
 発熱・・・7名 (12日休)
 咽頭炎・・・1名 (5日休)
 体調不良・・・2名 (2日休)
 胃腸炎・・・2名 (7日休)



プールOK? チェックリスト

子どもたちの大好きなプール。元気に楽しくあそべるよう、毎朝の体調チェックをお願いします。

□熱は何度ですか?

37.0℃以上が、プールに入れない目安ですが、平熱は子どもによって違うので、ふだんの平熱を考慮して判断します。

□食欲はありますか?

□前日、よく眠れましたか?

□目やにや充血はありませんか?

朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。

□せき・鼻水は出ていませんか?

食欲がない、発熱などの全身症状がなければ、基本的には心配ありません。

□皮膚に異常はありませんか?

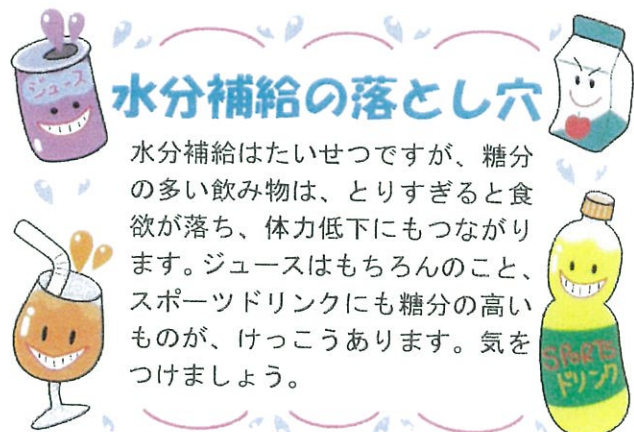
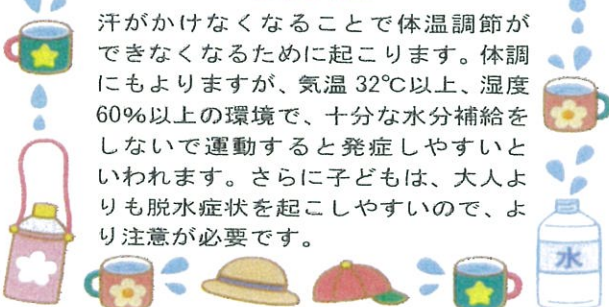
傷やただれがあって乾燥していない場合は、プールは避けたほうがいいでしょう。

毎日プールカードの記入を忘れずに。少しでも心配な点がある場合は、直接保育者にご相談ください。



どうして起こるの? 熱中症

汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温 32℃以上、湿度 60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。



水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。