



# ほけんだより 7月号

2022年7月4日

こぐま保育園

ほけん室

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。  
マスク着用は、気温や周囲の環境に合わせて適宜着脱し、熱がこもらないようにしましょう。  
子どもも、大人も喉がかわいていなくても水分をこまめにとり予防に取りくんでいきましょう。

全園児歯科健診、ぐんぐん・どんでんブラッシング指導を実施しました。

～休園クラスがあり急な日程変更となりましたが、6月28日に全クラスの健診をおこなうことができました。ご協力いただきましてありがとうございました。～

歯科園医の三上先生、衛生士さんよりメッセージ <歯科健診を終えて>

三上先生：お子さんたちの口の中を、今年も見させてもらいました。

全体的によく磨けていて、すごい悪い状態のお子さんはいませんでした。

衛生士さん：模型を使ってのブラッシング指導を行いました。

永久歯や唾液の役割も知っていたり、歯のことをよく解ってるお子さんたちでした。  
来年度も楽しみにしています。

\*歯科健診の結果、アンケートの返却について\*

現在、結果の集計とアンケートの回答記入を進めております。

終了次第、アンケートのご返却（欠席者除く）とCODMONでの結果配信をおこないます。  
日程変更の影響でお時間をいただくこととなりますが、今月中に返却、配信ともに順次おこなってまいります。お待ちいただけますよう、どうぞよろしくお願いいたします。



## プール前の健康チェック



- \*耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。
- \*治療中の場合は医師にプールの可否を確認してください。
- \*爪を切りましょう。長いとケガの原因となります。

### こんな時はプールに入れません

- \*熱がある。
- \*咳、鼻水が多くある。
- \*喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- \*下痢や腹痛がある。
- \*目が赤く充血している。
- \*普段より多く目やにが出ている。
- \*普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。
- \*水イボがジュクジュクしている。掻き壊しがある。
- \*発疹、傷、とびひがある。
- \*薬剤テープ、キズパワーパット、絆創膏を貼っている。
- \*溶蓮菌罹患後の抗生物質服用中
- \*活気がなく、機嫌が悪い。

その他、健康・安全や衛生面で必要と判断した場合は、見合わせる場合があります。ご了承ください。



\*～ 7月 身体測定 ～\*

- 1日（木）にじ
- 5日（火）かぜ・うみ
- 6日（水）もり
- 7日（月）そら・やま

\*～ 健康診断 ～\*

- 20日（水）にじ・もり

\*～ 6月の感染症 ～\*

- 咽頭結膜熱 2名
- 手足口病 1名
- ウィルス性胃腸炎 14名

< どんどんさん視力検査 >

- 12日（火）やま・そら
- 13日（水）もり・かぜ・うみ

# 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



## 熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。  
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきまです。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

## なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

**車や家の中でも熱中症になります**  
特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

## 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



# 水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

## Q & A

- **いつ飲ませればよいの？**  
起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。
- **どのくらいの量がよい？**  
一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。
- **何を飲ませればよい？**  
病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

## 乳児への水分補給

首がしっかりと座って離乳食を始める準備ができるようになったら、スプーンを使って、白湯などを少しずつ与えてみましょう。

