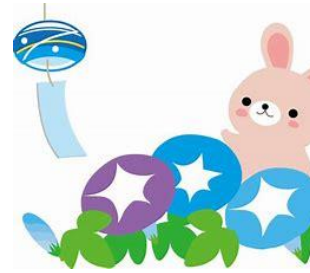


ほけんだより 夏号

令和3年6月 津田このみ学園



こんなときは熱中症になりやすい

- * 体調が悪い（風邪気味など）
- * 蒸し暑いとき（家の中でも注意）
- * 気温が高くなり始めや、急に暑くなった日
- * 朝食や水分がとれていない、寝不足
- * 長い時間、外で運動した時

△ 気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていないと注意が必要

熱中症は予防が大切です

★こまめに水分補給

室内でも外出時でも、こどもは喉が渴いたと伝えられないことがあるので、30分に一度は少量でいいので水分、塩分を補給しましょう。

⇒園外に出ることも多いので、水分補給に気をつけています。水筒は毎日持たせてください。

★暑さを避ける

帽子は必ずかぶります。園庭では日陰を使ったり水遊びをしたり工夫をしています。30分くらいに一度は日陰で休憩をとります。

身体を冷やすと効果的です。（風にあたる、保冷剤、水を濡らしたタオルなどで首回り、脇の下を冷やす）

マスクをしているときは、とくに気をつけて

外で、人と十分に離れているときは、マスクをはずしましょう。



労働安全衛生総合研究所「熱中症が発生する原理と有効な対策」より

手足口病

＜症状＞口の中や手のひら、足の甲、ひざなどに2、3ミリほどの盛り上がりのある水ぶくれを伴う発疹ができます。発熱は初日から2日目に熱が出るか、ないこともあります。発疹は数日で赤みを伴って大きくなり数が増えたあと、1週間ほどで赤みが軽くなり自然に消えます。治まったところに爪がはがれることもあります。

ヘルパンギーナ

＜症状＞高熱が1日から3日前後続くことがあります。のどが赤く腫れ、水ぶくれや潰瘍ができ、強い痛みが出ます。



咽頭結膜熱（プール熱）

＜症状＞のどの痛み、目の充血、高熱で、熱は数日から1週間ほど続きます。目やにが出たり、まぶしさを訴えたりすることもあります

流行性角結膜炎

＜症状＞目の痛みやかゆみ、結膜の充血、眼瞼(がんけん)の浮腫、涙や目やにも出てきます。目に違和感が出たり、耳の前のリンパ節が腫れたりすることもあります。

RSウイルス感染症 △西日本で季節外れの流行

＜症状＞数日続く鼻水、咳、発熱があり、進行すると喘鳴、呼吸困難感など下気道症状があらわれます。初回の感染や乳幼児は気管支炎や肺炎などを起こす場合があります。

○夏かぜの原因となるウイルスはアルコールが効きにくいとされていて、せっけんなど使って手を流水で洗うことやうがい有効です。

○手足口病とヘルパンギーナの原因となるウイルスは髄膜炎をおこすおそれがあります。頭痛やめまい、それに吐くなどの症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。

上記の疾患など感染症は、医師の診断時、登園の可否を確認し、登園届（保護者記入）は次回登園時に提出してください。

新型コロナウイルス感染防止により、例年のようにプール活動は行えませんが、人数制限をして水遊びができるように考えています。感染予防に努め、夏ならではの解放感を味わえるよう、職員一同尽力してまいります。