

8月のほけんだより

令和6年 7月29日配信 滝尾保育園

子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をしっかりして、夏を乗り切りましょう。

咽頭結膜熱(プール熱)やヘルパンギーナ、手足口病といった夏風邪が流行する時期です。高熱が出る、目の充血、口の中や喉にできものができ痛みがある、体に発疹ができるなどといった症状があつていつもと様子が違う時は、病院受診をお願いします。また、**新型コロナウイルス感染症**も流行しています。小まめに手洗いや手指消毒、換気など基本的な対策を心がけましょう。お子様ではなくご家族の方の感染の場合も担任や看護師、事務室まで報告をお願いします。

※上記の感染症にかかり登園を再開される際に、ヘルパンギーナ、手足口病、新型コロナウイルス感染症は、登園届が必要です。咽頭結膜熱(プール熱)は、意見書が必要です。

のどが痛いときの食事のポイント

 <p>冷たいもの</p>  <p>ゼリーやプリン、アイスクリームなど冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込みやすいです。</p>	 <p>やわらかく飲み込みやすいもの</p>  <p>あまりかまずにのど越しよく食べられる、うどんやおかゆがおすすです。</p>	 <p>× すっぱいもの</p>  <p>オレンジやミカン、トマトなど酸味のあるものは避けましょう。</p>
---	---	--

暑い夏を元気に乗り切りましょう

シャツ

えりぐりやそで口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗をよく吸う綿や、速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着をいやがるときは、やわらかいシャツを着せてあげましょう。

帽子

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出するときは、帽子をかぶらせましょう。うなじまでカバーできるのが理想的です。

靴

大人はサンダルのほうが涼しくてよいと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨もやわらかい状態。思いきり遊ぶためには、足に合った運動靴をはくことが大切です。

ズボン

普段は涼しい半ズボンで、レジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボン、といった具合に、場面に合わせて選んであげましょう。



車の中の暑さにも気をつけて

1 日差しを防ぐ工夫を

エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑いもの。子どもが座るチャイルドシートのそばに日よけを設置するなど、日差し対策をしておくとう安心です。



2 決して子どもだけ車中に残さない

炎天下の車内は、あっという間に室温が上がります。エアコンをつけていても、エンジンがオーバーヒートして停止したり、子どもがスイッチをいざらしたりする危険があります。短時間でも、絶対に子どもだけを車内に残してはいけません。