8月のほけんだより

令和元年８月発行
森川保育園

本格的な夏がやってきました。小さい子ども達にとっては、汗をかくだけでも体力を消耗します。そして、暑い日が続くと、食欲不振、睡眠不足などになりがちで、体調を崩しやすくもなります。先月は、手足口病が流行っていました。活動と休息のバランスをとり、いつもの生活リズムを保つよう心がけましょう。今月は、プール遊びがあります。子どもたちの大好きなプール遊び。みんなで楽しく遊ぶためには、プールの前の健康、衛生チェックが大切です。

プールOK？チェックリスト

子どもたちの大好きなプール。元気に楽しく遊べるよう、毎朝の体調チェックをお願いします。少しでも、心配な点がある場合は、ご相談下さい。

□熱は何度ですか？
37.5℃以上が、プールに入れない目安です。前日、熱があった時は、控えた方がいいでしょう。
□食欲はありますか？　下痢はしていませんか？
□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、耳だれは出ていませんか？。
□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。
水いぼ、とびひの治療は済んでいますか？

プールの日は、プールカードの記入を忘れずに！
記入していない場合は、プールへ入れませんので、記入漏れがないようにお願いします。

手足口病にご注意を

てのひら、足の裏、口の中に小さな（米粒大）の発しんや水ほうができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることも。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎（ずいまくえん）などの合併症を起こしたりすることがあるので、注意が必要です。

日射病 熱射病に注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント♪

炎天下であそばない
日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後２時ころ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で
ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

外と家との温度差に注意
涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない
子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる
頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

こまめな水分補給
少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。