

すくすくげんき通信

7月

明野しいのみ保育園 平成30年6月29日発行

雨や曇り空の多かった梅雨が終わるといよいよこれから夏本番です。

気温がぐっと高くなるこの時期は熱中症も多くなります。少しずつ暑さに慣れていくことも、熱中症予防の重要なポイント。水分補給や体調管理に気をつけながら、比較的涼しい時間帯には戸外遊びをし、暑さに負けないからだづくりをしましょう！！



手足口病が流行しています！

大分市では5月の下旬頃より流行していますが園内でも感染する子どもさんが増えてきました。

手足口病は、手の平や足裏、口の中に米粒大の水疱ができる夏かぜの一種です。原因となるウイルスは、コクサッキーA群など数種類あるため、一度かかっても、またかかることがあります。37～38℃の熱が出ることもありますが、高熱はつづきません。1週間程度で症状は回復します。せきのしぶきや、便などから感染します。感染してから症状がでるまでの期間は3～5日です。まれに髄膜炎を起こすことがあるので、嘔吐やけいれんが見られたら、すぐに病院を受診しましょう。

予防には流水によるこまめな手洗いが効果的です。回復後、2～4週間は、便からウイルスの排出があり、人に感染させるおそれがあるので便や尿の処理には注意が必要です。

発熱があり、口腔内の水疱や潰瘍で普段の食事がとれない期間は出席停止です。



熱中症に注意しましょう！！

熱中症とは、日ざしが強いところや気温の高いところに長くいたときに、体温調節の仕組みがうまく働かなくなると起こります。

熱中症は例年梅雨入り前の5月から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向にあるそうです。年々厳しくなる暑熱環境にあり、気温だけでなく湿度も大きく影響することから夏季だけでなく注意の必要があります。また、起こりやすい人は・脱水状態にある人・高齢者や乳幼児・からだに障害のある人・肥満の人・過度の衣服を着ている人・普段から運動をしていない人・暑さに慣れていない人・病気の人・体調の悪い人などがあります。子どもの熱中症を防ぐポイントとして・・・

① 顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう

(ひどく汗をかいているときには涼しい場所で十分な休息をしてあげてください)

② 適切な飲水行動

(水が飲みたいという気持ちに周りの大人が気づいてあげましょう。自分で飲める子どもたちは、喉の渇きにに応じて適度な飲水ができる(自由飲水)能力を磨くことも良いそうです。

③ 日頃から暑さに慣れておきましょう

(日頃から適度に外遊びを推奨し、暑熱順化を促進させましょう)

④ 衣服を選びましょう

(乳幼児は衣服の着脱に関する十分な知識を身につけていません。そのため保護者の方が熱放散する適切な衣服を選択してあげてください)

