

すくすくげんき通信

7月

明野しいのみ保育園 令和3年6月30日発行

いよいよ夏本番。梅雨の晴れ間の日差しはすっかり真夏ですね。日差しが強いこの時期は大人も子どもも体調不良、睡眠不足、食欲不振になりがちです。基本はバランスのよい食事、十分な睡眠です。活動と休息のバランスをとり、健康管理に気を付けて夏をのりきってきたいですね！！



熱中症を防ぐコツ

朝ごはん・・・朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるようにおみそ汁がおすすめです。

睡眠・・・寝不足だと熱中症をおこしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休憩と水分補給・・・外で遊ぶときは30分に1回は涼しい場所で休憩を。水分補給もわすれずに。



発熱や咳での症状での欠席が増えています

発熱や咳などの呼吸器症状での欠席が増えています。新型コロナウイルス感染症の感染対策により、発熱時は解熱後24時間が経過してからの登園をお願いしています。ひどい咳などの症状がある場合も症状が落ち着いてから登園をお願いしていますのでご協力のほどよろしくお願いたします。今月に入り園内でもRSウイルス感染症も増えてきていますので症状等ある場合は早めの病院受診をお勧めします。

【夏に多い皮膚トラブル】

(あせも)

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子どもさんは症状が悪化することもあるので注意しましょう。あせもを作らないためには

①薄着が基本 ②吸湿性のよい綿の肌着を着る ③汗をかいたら着替えをする

汗をかいたらタオルで拭いたりシャワーで流すなどして皮膚を清潔に保つことが大切です。

(とびひ)

虫刺されの跡や傷口に細菌が感染してとびひになります。うみをもったような水ぼうがができ、強い痒みが出ます。水ぼうをみつけたら、つめでひっかかないようガーゼで覆いかかりつけ医又は皮膚科を受診しましょう。

夏は皮膚トラブルをおこしやすいので着替えをこまめに行い、清潔を保ちましょう！


(水イボ)

伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる栗粒大のいぼで、おなかやひじ、わきの下にできて広がります。

中心にくぼみがあり、水をふくんだようにみえるのが特徴です。いぼがつぶれると粥状の内容物がでてきます。からだの接触やタオルの共用により他の皮膚+につくと数がどんどん増えていくので注意が必要です。

RSウイルス感染症

RSウイルス感染症にかかると、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。年長児は、それほどひどくありませんが、夜になってせきが急に悪化することがあるので注意しましょう。呼吸困難を起こすと命にかかわることもあるので、下のような様子が見られたら朝を待たず、急いで受診してください。



呼吸困難のサイン

- ひどくせき込んで唇や顔色が青い
- 息をすると胸の上部がべこべこする
- 肩を大きく上下させて息をする
- 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
- 呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がる

