



# 8月

# ほけんだより



令和4年8月1日 あいあい浜寺中央こども園

いよいよ本格的な夏がやってきました。夏は暑さのために食欲がなくなったり、冷房などの影響で体調を崩しやすい季節です。睡眠や食事をしっかりと、規則正しい生活リズムで、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 熱中症に気をつけて！

強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。乳児は、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を・・・

### こんな様子が見られたら・・・病院へ！

- 口唇や皮膚がカサカサしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- ぐったりしている
- 体がほてっている

### 炎天下であそばない

日ざしが強い時の外遊びは、ほどほどで切り上げましょう。

### 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。

### ベビーカーは短時間で

地面に近く、アスファルトの照り返しを受けるベビーカーの中は、高温になっています。長時間の移動は避けましょう。

## 夏かぜに注意！！

「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水疱ができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表で、症状の変化に注意が必要です。38℃以上の高熱が出ることが多く、頭痛や腹痛、下痢や嘔吐などを伴う場合もあり、長引くと子どもの体力はどんどん奪われてしまいます。水分補給をしっかりと行うことも大切です。夏かぜの予防は、手洗いをしっかり行い、規則正しい生活を心がけましょう。体調が改善して24時間以上経過してから、

### 新型コロナウイルス感染症

いったん終息したように見えた新型コロナウイルスの感染が再び、流行してきています。新型コロナウイルス感染症を発症された方や、ご家族が濃厚接触者やその関係者にあたるなどの場合は、園まで必ずご一報くださるようお願いします。

### 7月の感染症発生状況

- ・溶連菌感染症・・・1名
  - ・ヒトメタニューモウイルス感染症・・・1名
- ※感染拡大防止のために、感染症にかかっ

### 夏に多い皮膚トラブル

汗をたくさんかく夏の代表的な肌トラブルがあせもです。汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起る症状で、細かく赤い発疹が出ます。かゆみがあり、かきむしると悪化してしまいます。

吸水性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭きましょう。衣服を着替えさせるのが一番の予防です。

シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。

またエアコンや扇風機を上手に活用しましょう。

