



ほけんだより



令和5年8月1日 あいあい浜寺中央こども園

水あそびやプールあそびが心地よく感じられる季節になりました。真夏の日差しが照りつけ、しばらくの間は暑さとお付き合いも続きそうです。子どもたちは、汗をたくさんかくと体力を消耗します。暑さで食欲が落ちたり、睡眠不足になると、体調を崩しやすくなります。まだまだ続く暑い夏を乗り切る為に、たくさん食べて、しっかり休息をとり、体調の変化に気を付けながら、元気に夏を楽しみましょう。



子どもは体温調節が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、大人と比べると暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるのにも時間がかかるため、体に熱がこもりやすいです。また、こどもは気温などの周囲の環境の影響を受けやすく、身長も低いため地面からの照り返しの影響を強く受けます。例えば、大人の顔の高さで32℃の時、子どもの顔の高さでは35℃程度の感覚です。さらに子どもは自分で自らの体調の変化を訴えることが難しく、遊びに夢中になっていたりすると、身体の異変に気付くのが遅れてしまいます。

子どもは大人と比べて熱中症を引き起こす可能性が高いのです。

予防のポイント

- 温度と湿度に気を配り、暑さを避けましょう・・・エアコンを上手に利用しましょう。
日傘や帽子を活用し、涼しい服装を心掛けましょう。
- 飲み物を持ち歩きましょう・・・水分補給が肝心です。のどが渇く前に飲む、意識的な給水を心掛けましょう水や麦茶がおすすめです。
- 休息をとりましょう・・・夏に頑張りすぎは禁物です。疲れている時は熱中症になりやすいので、疲れや暑さを感じたら早めに休息をとるようにしましょう。
- 体調管理をしましょう・・・体温チェックや、バランスのよい食事をとって体調を整えます。



夏かぜに注意!!



7月はヘルパンギーナの届け出が多くありました。ヘルパンギーナは39~40℃の高熱が2~3日続き、喉の痛みや喉の奥に水疱性の発疹や潰瘍などの症状です。夏風邪の原因になるエンテロウイルスやアデノウイルスは高温多湿を好み、感染すると下痢や腹痛・激しい咳などの症状が見られます。手洗い・うがいをする、しっかり食事をする、身体を冷やし過ぎない、疲れた日は早く寝るなどして、普段から免疫力を高めて予防しましょう。

7月の感染症発生状況

- 流行性耳下腺炎・・・1名
- ヒトメタニューモウイルス感染症・・・1名
- ヘルパンギーナ・・・5名
- マイコプラズマ肺炎・・・1名

※感染拡大防止のために、感染症にかかった場合は園に必ず連絡をお願いします。

●夏風邪にかかったときの注意点

熱があっても本人が元気であればサッと体を流すくらいのシャワー浴はOK。口の中や喉の痛みで食欲がおちます。刺激が少なく飲み込みやすい物を与え、脱水症状には注意しましょう。

●普段と違う様子があれば受診を

数日の自然経過で熱が下がり、症状は落ち着いてきます。しかし、まれに気管支炎や肺炎などの原因となることもあります。発熱が続く・ぐったりしている・頭痛や嘔吐が続く時は、再度受診しましょう。



身体測定

23日(水) 乳児(0~2歳)

24日(木) 幼児(3~5歳)