

ほけんだより

令和5年6月1日

天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、いつもと様子が違うと気づいた時は、無理をせず体を休ませましょう。発熱があった場合、解熱しても24時間以内や解熱剤を使用している場合は、登園を控えるようお願いいたします。（保育所における感染症対策ガイドライン参照）

低年齢ほど危険な熱中症！

『戸外で遊びすぎて顔が赤くなり呼吸が荒く、体温が上昇し、めまい、頭痛、吐き気が見られる。』
『室内にいても、室温が高い場所に長時間居て顔が蒼白、大量の汗が出る、体が冷たくなり、めまい、吐き気が見られる。』

こんな時は要注意！特にこの時期は一日の気温差があり、暑さに体が慣れていない為、熱の放出が上手くいかないので、暑さ指数が『危険』『警戒』の時は、戸外での活動は控えましょう。

- ◇ 唇が渇いている。
- ◇ 尿の量が少ない。
- ◇ ぐったりしている。
- ◇ 高熱（40℃以上）。
- ◇ けいれんをおこしている。

こんな症状が出たら
救急車を呼びましょう。

水分補給の大切さ！

大人に比べて子どもは汗かき。
特に0・1・2歳の頃は新陳代謝がよく、尿の回数も多いので、たくさんの水分補給が必要です。
大人が気を配ってこまめに行いましょう。

- 水分は吸収のよい湯ざましや麦茶、番茶などがお勧め。
- 散歩の前後や途中も忘れずに！
- 水筒を用意すると良いでしょう。
- 飲む量は少なく、回数を多く。
- 嫌がるときは無理をしないで。

保育所で心がけていること。

- 気温の高い時は戸外活動の自粛。
- こまめな水分補給（おやつ・給食・プール後・体調不良時）
- プール時の帽子使用。入水時間の調節。
- 保育室内の室温の調節。

RSウイルス感染症

冬に聞かれるRSウイルス。最近では、季節に関係なく乳幼児の間でかかっています。

咳・鼻水の風邪と言われていますが、ゼイゼイと苦しく高い熱が出ることもあります。年齢が低いほど重症化するため、季節に関係なく咳・鼻水がひどいとき無理をしないで、呼吸が楽になり発熱が見られなく、元気に過ごせるまで安静にして休みましょう。風邪かな？と思ったら、こまめに手洗いをして必要に応じてマスクをつけましょう。

RSウイルス感染症と診断されたら『おしらせ』の用紙を提出しましょう。

※子供たちが楽しみにしているみずあそびが7月10日から始まります。

プールOK？ チェックリスト

- ◆ 体温は大丈夫ですか？
- ◆ 食欲ありますか？
- ◆ 耳・鼻・喉・目・皮膚の状態は異状ないですか？
- ◆ 咳は出ていませんか？
- ◆ 爪は短くなっていますか？
- ◆ 睡眠はとれていますか？

【こんな時は見学しましょう！】

- * 前日まで発熱していた。
- * 咳や鼻水が酷く喉が赤くなっている。
- * 目やにが多く目が赤く充血している。
- * 水いぼがあったり皮膚がただれている。
- * 耳が痛い。耳だれが出る。