

ほけんだより 7月

令和5年7月5日
大津市立晴嵐保育園

水遊びやプール遊びが始まり、子どもたちにとって楽しい夏がやってきました。梅雨の不安定な天気が続くと温度の変化により体調を崩しやすくなります。また真夏のように暑い日もあり、熱中症などに注意しましょう。また夏の感染症も流行する時期なので、手洗い・うがいで予防していきましょう。

今月の保健行事

身体測定

すずらん10日(月) あやめ12日(水)
ひまわり 6日(木) すみれ20日(木)
たんぽぽ11日(火) れんげ20日(木)



6月に歯科健診があり結果をお知らせしました。虫歯があったお子様はかかりつけの歯科医を受診して、治療をはやく開始しましょう。受診をされましたら担任にお知らせ下さい。虫歯がなかったお子様も、定期的に歯医者を受診して虫歯チェックをしましょう。

保育園では熱中症予防として「暑さ指数に応じた熱中症予防基準」により活動を控えるなどの健康管理に努めています。

〈暑さ指数〉

31℃以上 危険

外での遊びや近隣散歩は中止

28~31℃ 嚴重警戒

戸外での身体を使った活動
(鬼ごっこ、ドッジボールなど)は禁止

25~28℃ 警戒

積極的に休憩や水分をとる

暑さ指数とは

人間の熱バランスに影響の大きい気温・温度・輻射熱・気流(風)を取り入れた温度の指標です。暑さ指数は気温と同じ単位(℃)で示します。

★輻射熱：地面や建物から出る熱。

先月より、全国でヘルパンギーナが流行し、大津市でも警報が出ており、保育園でもヘルパンギーナで欠席するお子さんが複数いました。他にも大津市で新型コロナウイルス感染症が再び流行してきています。発熱があった時は子どもたちは体力も消耗しやすいです。解熱後24時間はおうちでの療養をお願いします。引き続き換気や手洗い・うがいで感染症を予防しましょう。

緊急ミニおたより

ヘルパンギーナ

潜伏期間=2~4日
せきやくしゃみからの飛沫感染や接触感染、便に出たウイルスで糞口感染する。

出席停止期間
熱がなく、普通に食事ができること(解熱後1日以上経過)。

39℃前後の高熱

のどの奥に小さな赤い水疱ができて、食欲が落ちる。

つばを飲み込むのも痛がる。

水分補給もいやがり、脱水症状を起こすこともある。

おうちでケア

- *のどが痛い場合、刺激のある食べ物は避け、のど越しのよい物を与えましょう。
- *しっかり水分補給をしましょう。
- *オムツ交換の後は、手洗いと消毒をしましょう。
- *予防接種はありません。ウイルスの型がいくつかあるので、何度もかかることがあります。

予防チェックリスト
□ていねいに手洗い・うがいをする。

新型コロナウイルス感染症

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

鼻水・せきなど、かぜのような症状が出る。熱は出ないこともある。

軽いかぜの症状で済むことも多いが、乳児が感染した場合は重症化しやすいので気をつける。

出席停止期間
発症したあと5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過すること

乾いた咳が出ることで多いです。重症化すると肺炎になります。

おうちでケア

- ・少しでも栄養や水分が取れるようにしましょう
- ・適度な室温と湿度を心がけましょう。
- ・体温や体に異常がないか、こまめに確認しましょう

腹痛・嘔吐・下痢がみられることもあります