

# ほけんごより 8月

令和5年8月2日  
大津市立晴嵐保育園

日差しも強く暑い日が続く中、子どもたちはプール遊びや水遊びを元気いっぱい楽しんでます。夏風邪や暑さで体調も崩す方が増えています。休息しながら元気に夏をのりきりましょう。

## 身体計測

すずらん	3日(木)	あやめ	9日(水)
ひまわり	4日(金)	すみれ	23日(水)
たんぽぽ	7日(月)	れんげ	23日(水)



## RSウイルス感染症

先月はRSウイルスでお休みするお子さんが数名いました。発熱・鼻水・咳や喘鳴（ゼーゼーという呼吸音）が特徴です。乳児は重症化する可能性が高く、肺炎や脱水などになることがあります。コロナウイルス感染症も再び流行しており、検査してみないと見分けが付きにくいですが、RSウイルスにも特効薬はありません。水分をこまめにとり、安静にして過ごしましょう。

## ★元気に安全にプールに入るために★

### 朝ごはんをしっかり食べて水分補給をしましょう

水中に入ると体力を消耗します。体調不良や低体温にもつながりますので、朝食はしっかりと食べましょう。プールに入っても熱中症にはなりません。朝に家庭でも水分補給をしっかりとしてから登園しましょう。

### 爪を切りましょう

自分の肌やお友達の肌を傷つけないように、こまめに爪のチェックをお願いします。



### 皮膚の観察をしましょう

とびひや乾いていない傷があると入水できません。絆創膏は入水前にすべて取ります。虫刺され跡や皮膚のケアを十分をお願いします。

## 熱中症の症状

**重症度Ⅰ度** めまい、立ちくらみ、気分が悪い、手足のしびれ

**重症度Ⅱ度** 頭痛、吐き気、嘔吐、力が入らない

**重症度Ⅲ度** 意識がない、体が熱い、まったく歩けない、けいれん

熱中症の応急処置は  
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の  
付け根を冷やす

衣服をゆるめて  
涼しい場所に寝かせる

スポーツドリンクなどを  
飲ませる

無理やり飲ませる  
ことはやめましょう

意識がない場合は、  
救急車を呼びましょう



熱中症の症状がある場合には、経口補水液（OS-1）を飲んでもらうことがあります。OS-1はスポーツドリンクとは異なり、水と電解質の吸収を早める成分となっています。引用時の規制はありませんが、アレルギーや持病の薬を服用中などで心配な場合は事前に主治医にご相談ください。お子様にOS-1を飲ませることが心配な方は保育園へお申し出ください。