



ほけんだより

令和3年8月2日 やまのこひろば
大津市立ひえい平保育園☆大津市立比叡平幼稚園



先月の前半は、長い梅雨の影響で大雨や雷注意報が出ている日も多く、プールあそびや水遊びがなかなかできない状態が続きました。梅雨明けとともに、後半には、夏の日差しの中、子ども達は水の気持ちよさをいっぱい感じながら、水遊びやプールあそびをたっぷり楽しんでいました。今月は、これからの暑い夏を元気に過ごすために、水分補給をこまめにし、水遊びをする際には、暑さ指数が31度以上になる前の早めの時間帯に遊ぶようにしたり、テントや遮光ネットを張って影をたくさん作るなどして、熱中症予防に努めます。暑い日の水遊びは気持ちが良いのですが、体はいつも以上に疲れてしまいます。ご家庭でも、疲れを残さないよう、いつもより睡眠をしっかり取るために早寝早起きを心がけましょう。そして、夏の暑さで食欲が落ちてしまいがちですが、朝ごはんをしっかり食べて、夏バテしないように気をつけましょう。引き続き、毎朝のお子さんの健康観察と、プールあそび・みずあそびけんこうカードの記入を忘れずをお願いします。

子どもは熱中症になりやすい！！



子どもは、大人と比べてこんなところが違います

水分補給の能力

子どもは夢中になるとのどの渴きを感じなくなってしまったり、適切なタイミングで水分補給できないことがあります。



熱を発散する能力

発汗能力が未熟で、身体の中部の体温（深部体温）が上がりやすいです。服装の調節も子どもだけでは上手くできないため大人の支援が必要です。



地面からの高さ

晴れの日、150センチの高さで測った気温が32度の時、50センチの高さでは35度を越えることも。地面に近いほど熱いのです。



大人が、子どもの代わりにできることは？

水分の管理をする

水分補給のタイミングは大人が管理してあげましょう。のどの渴きを訴えられない小さい子どもなら、おしっこの量や回数で脱水をチェックしましょう。



子どもの状態をしっかりチェック

- ①顔が赤い
 - ②汗を大量にかいている
- こんなときは要注意。すぐに涼しい場所へ移動しましょう。衣服も気候に合わせて選んであげてください。



長時間ひなたにしているのは避ける

日よけつきのベーカーでも照り返しの熱からは逃げられません。子どもを乗せたまま長時間ひなたに置いておくのは危険です。



夏に多い感染症

夏の感染症の場合、ほとんどの治療が、症状を軽減するための対症療法になります。そのため治療には、しっかり睡眠と栄養をとって、休養し体力をつけることが大切です。

特に小さいお子さんは重症化しやすいので、無理をしないように気をつけましょう。

〈ヘルパンギーナ〉

突然の高熱が3日間ほど続き、のどの痛みやのどちんこの辺りに水疱ができます。いわゆる、夏かぜの代表的なもの。のどの痛みがひどい場合、飲食できずに脱水症状を起こすことがあるので、注意が必要です。



〈手足口病〉

手や足の先など四肢や、口の中などに水疱状の発疹ができる伝染性のウイルス感染症です。発熱、口腔内の痛みから食欲不振などの症状が出ます。

1週間～10日
自然に治癒します。



〈伝染性膿痂疹（とびひ）〉

虫さされや湿疹などを掻いた後、キズになったところから細菌感染し、水疱ができます。とてもかゆいため掻いてしまい、感染が広がるので注意が必要です。原因は、黄色ブドウ球菌、A群溶血性レンサ球菌。手洗いなどをしっかりし、皮膚を清潔に保つことが大切です。



8月の身体計測

- 8/2（月）ほし・にじ
 - 8/5（木）きりん・そら
 - 8/6（金）ひよこ・うさぎ
- ※ほし・にじ組は本日実施しました
※えんだよりと変更しています



<経口補水液「OS-1」について>

やまのこひろばでは、熱中症対策として「OS-1」を準備しています。アレルギー等で使用を控えたい場合は、園職員までお知らせください。



～保健室より～

★最近の園内状況 7月のやまのこひろばでは、ひよこ・うさぎ組で突発性発疹が発生しましたが、他のクラスに広がることなく治まっています。他のクラスでは、とびひのお子さんが少数おられました。感染拡大することもなく、ほとんどのお子さんが元気に毎日過ごしています。

★7月の保健指導 7月の保健指導では、ほし・にじ組で「熱中症」のお話をしました。暑い日でも元気に過ごすために、気をつけることってなんだろう？と子ども達に質問すると「クーラーをつける！」「扇風機にあたる！」と想定外の答えが返ってきていました。そこで、「暑いからずっとクーラーや扇風機の部屋にいるのがいいのかな？」と聞くと、「あかん！」と答えてくれたので安心しました。そこで、外で遊ぶときは「帽子をかぶる」「水分をしっかり摂る」「木陰で休憩する」など、子ども達が自分でできる熱中症予防を伝えました。いつも園内でも取り組んでいることがほとんどなので、子ども達はしっかりと理解しながらお話を聞いてくれました。