



7がつの ほけんだより

さつき認定こども園

令和5年6月30日



ようやく梅雨明けしたかと思えば、いきなりの夏本番。さっそく「熱中症警戒アラート」が発表されています。まだ身体は暑さに慣れておらず熱中症を起こしやすい時期です。無理せず徐々に暑さにならしていきましょう。

熱中症を防ぐために

*気温 30 度以上で熱中症の危険が高くなります。湿度が高い場所では汗が蒸発しにくく身体の熱を逃がすことが出来ないため熱中症になりやすくなります。同じ気温でも湿度が高い日や場所では特に気を付けましょう。

- 涼しい服装で、屋外では帽子をかぶり淡い色の服を選びましょう。
- のどがかわく前のこまめな水分補給を心がけましょう。
- 適度な外遊びで少しずつ体を暑さに慣れさせましょう。
- 子どもをよく観察しましょう。顔が赤くひどく汗をかいている場合は深部体温が上がっているサインです。涼しい環境で休ませましょう。
- 十分な睡眠としっかりした食事をとりましょう。
- 胃腸炎や風邪などにかかっている時は熱中症にかかりやすいのでより細やかな注意が必要です。



【お願い】 朝ごはんを食べないで登園すると熱中症にかかる危険が高くなります。必ず朝ごはんを食べさせてからの登園をお願いいたします。



水遊びが始まります

子ども達も大好きな水遊びですが、体調を崩す原因にもなります。無理せず安全に体調を整えながら楽しんでいきたいと思えます。水遊びの日の朝は「水遊びカード」へのご記入をお願いいたします。

また、「水遊び…可」となっている場合でも園での健康状態、天候などで判断し見合わせる場合もありますのでご了承ください。

* 以下の場合には水遊びは出来ません。

- 咳・鼻水がある。
- 目ヤニが多い。充血がある。
- 軟便。下痢。いつもよりお腹がゆるい。
- 出血しているケガがある。
- 湿疹がある。化膿している。
- 朝食を食べていない。
- 元気や活気がない。



麻疹(はしか)に注意しましょう

* 海外で麻疹(はしか)の流行が確認されています。はしかは非常に感染力が高く国内でも感染が広がる恐れがあります。

* 非常に感染力が高いため予防はワクチン接種などで抗体を獲得することのみです。1 歳児・5 歳児で 2 回の定期接種がありますので対象児ははやめに定期接種を受けましょう。また、大人でも2000年4月1日以前に生まれた方はワクチン接種を受けてないか 1 回接種のみで十分な免疫が獲得出来ていない可能性があります。母子手帳などで確認し、既往歴もなく未接種の場合はかかりつけ医に相談しましょう。

【症状】38℃前後の発熱・喉の痛み・鼻水・咳・充血・目ヤニなどかぜ症状。一旦解熱した後再び39℃前後の高熱と発疹(耳の後ろ、首あたりから身体へ広がる)がでる。* 麻疹を疑う症状がある場合は医療機関に電話で確認してから受診しましょう。他の人へ感染させないため受診する際も公共交通機関などの利用は避けましょう。