

ほけんだより7月

2016年7月6日発行

保健室 高田

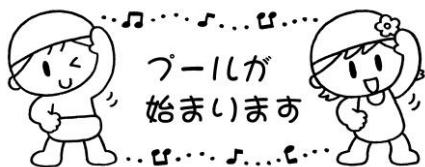
もうすぐ七夕。短冊にどんな願い事を書きましょうか。考えるのも楽しいひととき。皆さんの願いが、天に届きますように…

『暑い時期、夏バテせず、みんな元気に過ごせますように』

暑くなり始めは、身体が暑さに慣れていないために、調子を崩しやすいものです。いつも以上に、生活リズムや食事内容に気を配り、体調が悪い時は、無理しないよう、早めに休養するようにしましょう。



保健室からお知らせ



プールが
始まります

朝の健康チェックとカード記入をお願いします。

入水がダメな時の例を各クラスに貼っていますので、ご覧ください。暑い日、水はとても気持ち

良いけど、体力も使います。入水前の体調により、

担任と相談して参加→見学に変更させていただく場合もあります。ご了承ください。

こんなサイトが… [ラブベビ予防接種](#)(公式スマホ版)検索して誕生日を入れると、予防接種のスケジュールの適切な時期になると知らせてくれます。追加等の受け忘れの方から相談があり、ちょっと紹介してみました。以前、私も使っていて、ある日、急に(〇〇の接種時期です)とメールが来るので便利です。

爪が伸びていませんか

虫刺されや汗をかいてかゆみのあるところを掻きむしると、傷口に細菌が感染して『とびひ(伝染性膿痂疹)』になる恐れがあります。週末には見てあげてください。とびひにかかると、治癒までプールには入れません。最近、足の爪が欠けたり、割れるというトラブルが出てきています。



保健室から



【先月の感染症】

ヘルパンギーナ アデノウイルス感染症 胃腸炎

※感染症の発生状況や病欠状況は、玄関の掲示板でお知らせしています

登園のめやす



先月は、乳児クラスで熱による早退が続きました。午前中は元気に過ごしていたものの、給食を食べるのがいつもより、悪かったり、午睡中、または午睡後の検温で発熱に気づくことが多かったです。早退して自宅でゆっくり過ごすことで解熱する人、帰っても熱が続き、病院受診しても、原因が分からず翌日もお休みされる人それぞれでした。また、早退→翌日登園→また早退を繰り返すケースも。急な暑さによる環境からくるものか、それとも体調不良によるものかと判断も難しいです。流行っている病気もない為、園では、登園時の体調の把握、外遊びの時間や様子、水分補給、保育室の温度等に気を配っています。登園された際、何か気になることがありましたら、必ず先生に伝えてください。乳児クラスはノートがありますが、見るまでに多少の時間差があるので、直接でもお願いします。

熱がなければ登園可ですが、判断は熱の数値だけでなく、食欲があり朝ごはんも摂取出来ている、睡眠も取れている、機嫌もいいという全身状態も併せて見て登園していただきたいです。また、小児科の先生に発熱後の登園のめやすを尋ねると、「熱が下がって、24時間経っても上がらなかつたら、まだ小さいからしっかり休養させてほしい。」とおっしゃっていました。体調が戻らず登園されても、病児保育・病後児保育は出来ず、集団生活なので、どうしても、みんなと同じような保育になります。子どもにとって何が一番を考えて、家族間で協力しあえたらと思います。

お迎えの連絡をした際、どなたも早く迎えに来てくださり、ありがとうございました。

“

☆熱中症予防のコツ☆

①水分補給は、のどが渇く前が大切

のどが渇いたと感じた時には、体の水分の2%が既に失われています。
少しずつこまめに摂りましょう。

②吸水性、速乾性のある白っぽい服

風通しの良い、ゆとりのある服。黒っぽい服は、熱を集めやすくリスクを高めやすい。

③十分な睡眠

