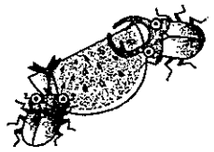
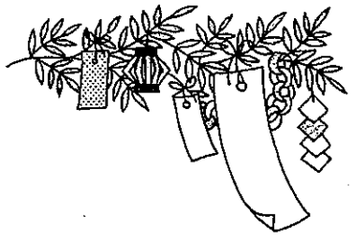
７月のほけんだより



2017年7月20日発行　　保健師　田中

先日、七夕の日を迎えました。「家族みんなでたのしく過ごせますように」「サッカー選手になれますように」みんなの短冊にはいろいろな願い事が書いてあり、心がほっこりしました。“皆さんの願いが、天に届きますように…☆”

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、生活のリズムや食事内容に気を配り、夏バテ対策をしていきましょう！



保健室からのお知らせ

朝の健康チェックとプール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れど、体力も使います。入水前の体調により、担任の先生と相談して参加→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…　ラブベビ手帳（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。追加等の受け忘れを予防できればと思い、去年に引き続きちょっと紹介してみました。予防接種を受けられた方は随時、けんこうてちょうへご記入をお願いいたします。

～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。とびひにかかると、治癒までプールには入れません。また、水いぼのある子もおり、登園は可能ですが破けているとウイルスが広がってしまう為、とびひ同様プールに入ることができません。爪は短く切り、プールが楽しめるように心がけて行きたいですね♪

園薬剤師からムヒパッチを貼って来られる子がいますが、長時間の貼付は肌を痛める可能性があります。その為、プール前に剥がしての入水となりますので、なるべく貼って来ないようご協力をお願いします。

保健室から

【先月の感染症】

溶連菌感染症(10人)　手足口病(1人)　ウイルス性胃腸炎(2人)　水痘(2人)

※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。

けいれん時の対応について

この時期、夏の暑さによって体の中に熱がこもりやすくなっています。夏場、脱水や熱中症ももちろん怖いですが、発熱に伴った熱性けいれんも誘発されやすいです。けいれんが起こるには様々な要因が考えられますが、３８度以上の発熱があると要注意です！では、お家で過ごしている時にけいれんが起きたとしたら、どうすれば良いのでしょうか？そんな時のために簡単に対応を挙げてみたので、いざという時に活用していただけたらと思います。

けいれん時の対応

けいれん中

① けいれんを発見したら、まずは落ち着くために深呼吸をしましょう
② 時計を見てけいれんの開始時間を確認する（メモしておくと良い）
③ 他に人がいれば助けを呼ぶ
④ 子どもの衣服を緩め、状態を観察する
⑤ おう吐した時は気道をふさがないように、顔又は体をそっと横に向ける

注意！慌てて揺さぶったり、動かしたり、大声で名前を呼んだりして刺激しない

けいれん後

① 終了時間を確認する
② 様子観察（意識の程度、顔色など）
③ 検温する
④ 与薬（座薬）が処方されている場合は与薬する

119番通報し救急車の依頼が必要な場合

- 高熱が続き、急なおう吐や意識がはっきりせず、けいれんを起こしたとき
- けいれんが５分以上続くとき
- ５歳以上で初めてけいれんを起こしたとき

※今回対応について記載しましたが、最も大切なのは熱性けいれんを予防することです。３８度近い発熱がある時は安静を保ち、アイスノン等で解熱を図りましょう。