



ほけんだより

令和4年7月

玉島保育園

蒸し暑い日が続き体力の消耗が激しい時期になりました。クーラーで体を冷やしすぎたり、冷たい物を摂りすぎたりすると、胃腸を冷やし消化機能が低下して、食欲が落ちて身体に必要なエネルギーが、摂取出来なくなります。また保育園で水遊びが、始まるとさらに体は疲れがたまります。早く寝てしっかり睡眠をとり体を休めてあげましょう。

感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は、潜伏期間が1～2日でとても感染力が強いウイルスです。

症状としては、嘔吐・下痢・発熱などがあります。

当園でも、6月入り感染性胃腸炎が蔓延し、ご家族の方にも感染された方がおられます。

お家での感染予防には手洗いが一番大事です!!

便にウイルスが潜伏している期間は2週間と言われていので、手洗いをかかさないようにして下さい。

上記の症状がある時は、必ず受診して頂き主治医の先生の指示に従って下さい。また感染症と診断されたときは、登園申出書の提出が必要ですので登園される日に必ずご提出下さい

*嘔吐・下痢が頻回にあると脱水症状になりなかなか回復しづらくなります。ご家庭でも感染防止に努めていただきたいと思います。



7月の予定

7月4日(月) 1歳児身体計測

7月5日(火) 2・3歳児身体計測

7月6日(水) 4・5歳児身体計測

7月7日(木) 0歳児身体計測

〈シャワー・プールを行う時のお約束〉

- ① 夜は9時には布団に就寝できるようにしていきましょう!!
- ② 朝ご飯は必ず食べて登園しましょう。

プールに入るには元気が原則です。子どもたちにも2つのお約束を守ってねと話をしていますので、お家でもご協力お願いします。



夏にかかりやすい病気

夏かぜの原因の代表であるエンテロウイルスやアデノウイルスなどは高温多湿を好み、感染すると下痢や腹痛・激しいせきなどの症状が見られます。ほかにも「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱」などが夏にかかりやすい病気です。手洗いやうがいをする、しっかり食事をとる、体を冷やしすぎない、疲れた日は早く寝るなどして、心だんから免疫力を高めて予防しましょう。



【玉島保育園では熱中症対策として】

- ①園庭のテントに熱中症指数計を設置して戶外活動を有無を決めています。
- ②園庭に出る際には打ち水をして気温を下げるようにしています。
- ③遮光ネット・テントで日陰を作りその下で遊ぶようにしています。
- ④室内では換気をしながら、温度・湿度の調整をしています。
- ⑤戶外・室内遊びでも声掛けを行い水分補給を促しています。



熱中症を疑ったら

涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくして頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。