



2024年7月27日
ハレルヤ保育園
保健衛生

厳しい暑さの続く毎日です。暑いと食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも生活リズムを崩さないようにして、食事もしっかりと食べられる工夫をしましょう。

熱中症に気をつけて過ごしましょう!

暑い時は無理をしないことが大切です。

天気予報や暑さ指数を参考にして、気温や湿度が高い時は外出を控えるなど無理をしないことも重要です。また熱中症はその日の体調にも影響しますので、毎日の体調管理が大切です。

体調の悪い時は外出を控えましょう。

・室内であっても熱中症になることがあります。子どもは自分の症状を大人のようにうまく説明することができません。大人が見守り、いつもと違う様子に早く気づくこと（異常の早期発見）がたいせつです。

・元気がない、活気がなくなっている、熱が出る（全員が出るわけではありません）など、気になることがあれば直ぐに対応することが大切です。涼しい環境に移動させ、体を冷やす・水分補給をして、さらなる症状の悪化がないか注意しながら経過観察しましょう。

* 室内や車内では適切なクーラーの使用を心掛けましょう!

いつもクーラーのきいた部屋にいて汗をかかないと暑さに弱くなります。適度に運動させ、暑さに強い体を作りましょう!



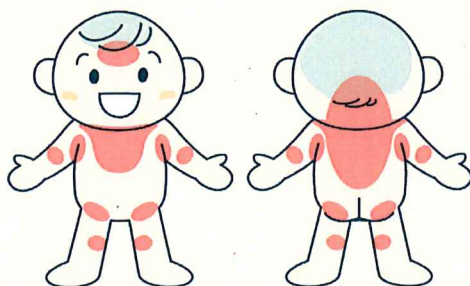
あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首のまわりなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎があると症状が悪化することがあるので注意しましょう。

あせもを作らない3つのポイント

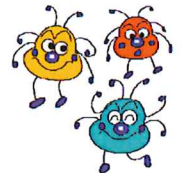
- 1、薄着が基本
- 2、吸湿性の良い木綿の肌着を着る
- 3、汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなど、常に肌を清潔にしましょう!

図2: あせも(汗疹)がでやすい体の部位



エプロン・お手拭きの交換

夏は高温多湿の環境で過ごす時間が多くなります。普段から保育園で給食、おやつ



時間に子どもたちが使用しているお手拭きやエプロンも汚れが目立ってきたり、カビが付着していることがあります。古くなってゴムが伸びていることもありますので、ご家庭に持ち帰られた時には、状態を点検していただき、状態によっては交換していただくようにお願いします。

7月の感染症報告 9件 (7/1~27)

手足口病	6名
ヘルパンギーナ	2名
突発性発疹	1名

※お子様の予防接種をしたときには、けんこうのきろくに接種をした年月日をご記入してください。また、身体測定、検診や検尿の確認後は捺印、またはサインをしてからご返却ください。