



ほけんだより

2023年8月
友田保育園

これまで新型コロナの対策によって、他のウイルスにも感染する機会が少なかった4歳や5歳などの比較的大きな子どもが、ウイルスに初めて感染する事により症状が重くなる可能性があるとして日本小児科医会で感染症対策に携わる医師が述べています。また「ヘルパンギーナは原因となるウイルスが複数あり、今後も患者が増える可能性があり、**これだけ急激に広がったウイルスはこれからも消えてなくなることはない**ので、**マスクや手洗いなど基本的な対策をとってほしい**」と述べています。夏のお休みを利用し旅行や海や山などに出かける方もたくさんいらっしゃると思います。感染予防を忘れずをお願いします。

<7月の子どもたちの様子>

感染症は、幼児クラスで「インフルエンザ1名」、「ウイルス性胃腸炎1名」、乳児クラスで「とびひ1名」、「ウイルス性胃腸炎1名」の報告がありました。
その他、発熱・咳・鼻水での風邪症状のお休みは先月と同じくらいありましたが、ひよこ0・1組では7月中旬から下痢症状が長く続くお子さんもみられました。

<防ごう！子どもの熱中症>

子どもは大人よりも熱中症になりやすいです。汗をかき機能が未熟で体に熱がこもりやすく、地面からの照り返しを強く受けるためです。

<子どもの熱中症を防ぐポイント>

- ・必ず朝ごはんを食べ、睡眠をしっかりとり規則正しい生活をする
- ・水筒を持ち歩かせ、のどが渇く前に水分を摂らせる（約15～30分おきを目安とする）
- ・通気性が良く、汗をよく吸う服を着せる
- ・帽子をかぶらせる
- ・紫外線の強い時間帯（AM10:00～PM2:00）の外出は控える
- ・日陰や室内でこまめに休ませる

夏バテについて

<症状>頭痛・めまい・体がだるい・食欲がない

<予防>



- ・睡眠をしっかりとする（理想の睡眠時間は、0歳：14～15時間、1歳：14時間、2歳～5歳：10時間以上）
- ・エアコンで部屋を冷やしすぎない（屋外との温度差が大きいと自律神経が乱れ体の不調につながります）
- ・栄養バランスの良い食事をする（冷たい食べ物は胃腸機能を弱めます）
- ・軽い運動で汗を流す（汗をかかないと体温調節機能が弱まり暑さに対応しにくくなります）

「とびひ」について

虫刺されやあせもを掻き壊して発症することが多い夏の感染症です。登園届はいりませんが、医師の診断及び治療が必要です。登園できる目安としては「皮疹が乾燥しているか、浸潤部分が被覆できる程度のものである」、覆えない場合はお休みのお願いをすることがあります。

水遊びの事故

夏休みに入り水難事故のニュースを耳にしたかと思います。プールや海や川で遊ぶ機会が増えると思いますが、たった水深10cmの深さでも子どもは静かに溺れてしまいます。**水遊びの際は絶対にお子さんから目を離さないように気を付けましょう。**