



保健だより



かやの実保育園

東京都では、感染性胃腸炎、ヘルパンギーナ、RS ウイルスが増加傾向にあります。特に、ヘルパンギーナは、流行警報が発令されています。かやの実保育園では、幼児クラスを中心に、嘔吐や下痢の症状が出るお子さんが複数見られました。みんなが無事に出られますようにと迎えた運動会でしたが、元気いっぱいみんなの姿が見られてホッとしています。

今年は、例年よりも暑くなる見通しとのことです。毎年暑いのに、一体どのくらい暑くなるのか心配ですが、休養しつつ、夏を楽しみましょう。



1日～ 身体測定

26日 0歳児健診



楽しい水遊びのために



水遊びの季節がやってきました♪
みんなで楽しい水遊びが出来るように、
ご協力をお願いします。

水遊びやプールは楽しい分、体力も使います。前日は十分な睡眠をとり、身体をしっかり休ませましょう。朝ごはんを抜くと、200～300ml の水分が不足してしまうため、熱中症の危険が高くなります。大人も子どもも朝ごはんをしっかり食べましょう。また、暑さ指数によっては晴れていても中止することがあります。

- * 朝の体温は平熱でしたか？ * 爪は切ってありますか？
- * 咳や鼻水は出ていませんか？
- * 腹痛、下痢はしていませんか？
- * 目やに、充血はありませんか？
- * 皮膚に異常(湿疹、とびひ等)はありませんか？

受診をして、感染性のものか
どうかのご確認をお願いします。

気管支拡張テープが処方され、プールが可能な場合、テープは水に濡れると効果が薄れることもあるようです。プールの時に剥がれてしまった場合には破棄させていただきます。ご了承ください。

水いぼは、水着、ラッシュガード等で覆うようにしてください。

愛情ギュッとず〜っとはむら♡

睡眠不足だと、熱中症になりやすくなるため危険です。快適に眠れるように、環境を整えましょう。

室温は26～28℃、湿度は50～60%が目安です。冷たい空気は下の方に溜まるため、扇風機で循環させると過ごしやすくなります。子どもは、寝ている間も汗をたくさんかきますので、パジャマや寝具は、通気性の良いコットンや麻がオススメです。

両手両足をのびのびと伸ばしている時は快適なサイン。一方、体を丸めていたり、布団や人肌を探している時は寒いサインなので、室温を調整しましょう。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないで体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

● 早寝早起きで生活リズムを整える

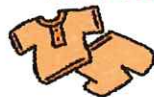
● お風呂に入ってさっぱりする

● 汗を吸いやすいパジャマを着る



● クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく

● おなかを冷やさない



「熱中症?」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



1 涼しい場所へ移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



2 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
 - タオルに包んだ保冷剤
 - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



注意!!

39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

歯ブラシのプレゼント

6月27日に、東京西の森歯科衛生士専門学校の学生6人が、らいおん組を対象に歯みがき指導をしてくださいました。真剣に話を聞いて、質問に答えてと、かっこいい姿が見れました。

幼児クラスを対象に、マーク付きの歯ブラシをお渡ししますので、ご家庭でご活用ください。