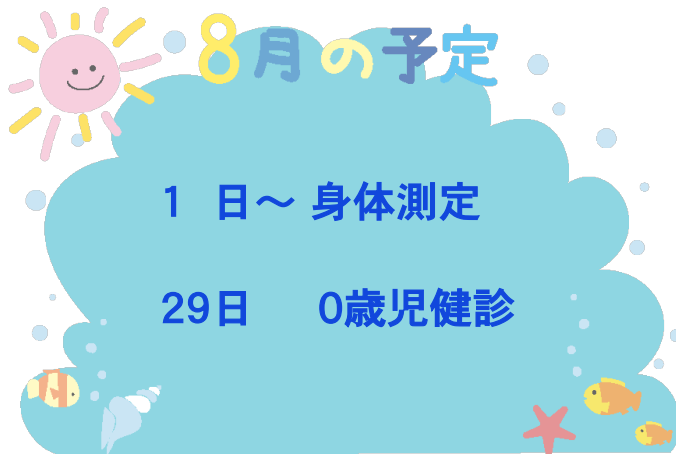


保健だより



かやの実保育園

今年の梅雨は、あったっけ？と思うくらいあまり降らずに終わってしまいましたね。今後は、7月から9月にかけて、全国で約7万8千回のゲリラ豪雨が発生する予想だそうです。回数は過去5年平均と変わらないものの、8月中旬に特に多発する見込みとのこと。落雷や竜巻が発生することもあるため、頑丈な建物の中に入ったり、地下や水辺から離れるなど十分お気をつけください。保育園では、毎日、暑さ指数とにらめっこしながら水遊びをしています。熱中症予防のため、朝ごはんをしっかり食べてからの登園をよろしくお願いいたします。いつもより食べが悪かった、寝坊してしまって少ししか食べられていないなど、何かありましたら、受け入れの際にお声掛けください。注意深く見守っていきます。



らいおん組 保護者のみなさまへ

MRII期の予防接種は小学校入学前の1年間に受けることを勧められています。冬になると体調管理が難しくなることが考えられます。接種予定の方は、体調が良い時を選んで早めに予防接種を受けましょう。

病院によっては、予防接種の時間を通常の外来診療と分けているところもあります。かかりつけ医にご相談ください。

予防接種の受け忘れはありませんか？

公費で受けられる予防接種は、対象となる期間が決まっています。麻しん風しん混合(MR)は、対象期間が1年と短く、水痘(水ぼうそう)も2年となっています。B型肝炎は、2ヶ月から1歳の誕生日の前日までに、3回の接種となっています。受け忘れがないか、母子手帳を見て確認してみてください。手足口病や伝染性紅斑、溶連菌感染症、突発性発疹など、かかった後は免疫機能が低下してしまうため、予防接種を受ける際は治ってから2週間以上あけた方が良いと言われています。体調の良い時に、早めに受けられると良いですね。

愛情ギュッとず〜っとはむら♡♡

おしっこの色が濃い、量や回数が少ない時は、脱水症状の可能性があります。熱中症は予防が大切です。脱水症状になる前に、水分、塩分をしっかり補給し、涼しい環境でこまめに休憩しましょう。また、熱中症は当日だけでなく、翌日に遅れて症状が出ることもあります。暑かった日の翌日が涼しくても注意しましょう。

「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 涼しい場所に移動する

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。

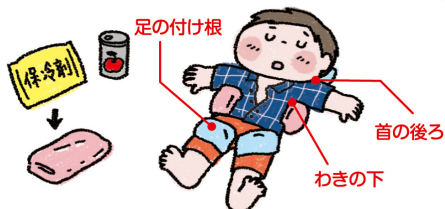


3 水分を少しずつ与える

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



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

食中毒を予防しよう

じめじめした梅雨から夏にかけては、食中毒が発生しやすい時期です。西多摩保健所管内では、感染性胃腸炎の報告が昨年よりも多くなっています。

バーベキューの時には、生肉に触れた箸と食べる箸を分けるようにしましょう。また、テイクアウトをするときは、長時間持ち歩かないようにし、持ち帰ったらすぐに食べるようにしましょう。

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

予防のポイント

- 1 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- 2 魚や肉は十分に火を通す
- 3 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- 4 まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- 5 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- 6 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する

