



8月 保健だよ!

暑い夏が本格的にやってきました。夏の強い日差しや、高温多湿の気候は、子どもの体に大きな負担がかかります。中でも心配なのが、**熱中症!** こまめな水分補給を、職員一同、心がけています。**水分補給**の他に、**十分な栄養や睡眠**を取ることにも必要です。ご家庭でもお出かけの際は「**喉が渴く前に水分補給を!**」を合言葉に、家族全員で熱中症予防に気をつけましょう。

7月の保健状況

園内での新型コロナウイルス感染症が、21名、またその家族間感染が起こり、あらためて、感染力の強さとスピードに脅威を感じました。感染者の主な症状は、発熱・のどの痛み・咳・倦怠感で、潜伏期間は2~4日ほどでした。0~3歳児で、夏に発症しやすい病気のヘルパンギーナや手足口病の感染者が多数でした。どちらも発熱があり、新型コロナウイルス感染症との見分け方が難しく、受診しないとわかりにくい感染症です。発熱のどの痛みなどがある場合は、病院受診をお願いします。

新型コロナウイルス感染症

全国で7月に入ってから、脅威的なスピードで増加の一途をたどっており、県内においても過去最大の感染者数を更新するなど、第7波に入ったとされています。感染拡大のスピードが速いオミクロン株にも、基本的な感染対策が有効です。

会話の時には、マスクの着用を



正しいマスクの着用

外出は感染リスクの高い場面や場所は避けて



こまめな手洗いと消毒を



熱中症にならないために

- 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 外に出る時間帯、長さを考えます。
- 高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。

絶対に、子どもをひとりにしないでください!

水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

- 1. 水分補給**
大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。
- 2. 皮膚のケア**
こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。
- 3. 紫外線対策**
外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。
- 4. 室温管理**
高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使しましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28℃を目安にしましょう。

お願い

◎のどの痛み・咳・鼻水などの症状がある場合は、登園前に病院受診をお願いします。

◎発熱があった場合は、病院を受診し、コロナの検査をお願いします。その判定結果を園に連絡をお願いします。

◎また、コロナ感染者とマスクなしでの接触があった場合は園に連絡をお願いします。