

ほけんだより

2024年度 夏号
 ひまわりのお家
 笠原ひまわり保育園
 作 作成者

水遊びや泥んこ遊び、虫採りなど、本格的な夏にむけて、外遊びも活発になってきました。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊びます。水分補給や体調管理に気をつけながら暑い夏を楽しく過ごしていきましょう。

室内の温度調整

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手に使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して室内の温度が一定に保たれます。お昼寝の際には、クーラーや扇風機の風が体に直接あたらないよう工夫し、時々手足を触るなどして冷えすぎているかどうかをチェックしましょう。



夏は特に注意 「溺水」 子どもは静かに溺れます！

乳幼児の不慮の事故で2番目に多い「溺水」溺れるとき、バシャバシャもがくのは映画の世界だけです。溺れた状況を理解できず、もしくは呼吸に精一杯で声を出す余裕もなく、**静かに沈みます。**(本能的溺水反応といいます。隣部屋にいれば音で分かると思ったら大間違い。プールや水遊び、入浴中も気を付けましょう。

夏の車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車内に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど外気に触れさせて、気分転換をしてあげましょう。

想像

- 大きな音
- あばれる
- さわぐ
- すぐ気付く

実際

- 何が起きたかわかっていない
- 静か
- だれも気付かない

佐久医師会「教えてドクター」より引用

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気が多いです。感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日位で解熱します。



プール熱

高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は、消化の良い物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうが出来ます。膝やお尻にできることや、発熱することもあります。食事は、のど越しの良い物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共用しないようにしましょう。