



ほけんだより

7月号



令和6年7月
摂津ポップせんりおか保育園

暑い季節がやってきました。梅雨明け後は湿度も高く熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、外遊びの際には帽子をかぶり、日陰で遊ぶようにしましょう。朝夕など涼しい時間帯を利用し外遊びを楽しみましょう。



プールの事前準備



- *水着、タオル、下着に名前を書いてください。
- *耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- *爪を切りましょう。長いとけがの原因となります。

こんな時はプールに入れません。

- 熱がある。または、前日に熱があった。
- 咳・鼻水が出ている。
- 喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- 目が赤く充血している。
- 普段より多く目やにが出ている。
- 耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。
- 水いぼ、原因不明の湿疹がある。



プールで感染しやすい病気

咽頭結膜熱（プール熱）
プールを介した感染率が高い病気です。高熱、喉の腫れ（首のリンパ節炎）、結膜炎などを併い、かぜに似た症状が出ます。

流行性角結膜炎（流行り目）
接触感染が主で、充血、目やに、ごろごろした異物感の他、発熱を伴うことがあります。

どちらも出席停止扱いになりますので、医師の診断を受けて登園可の許可を得てから登園して下さい。

（医師の記入した意見書が必要となります）

熱中症

熱中症は、気温や湿度が高い環境下で体が適応できず、体温の調節がうまくいかなくなって、めまいやだるさなどさまざまな症状が起こる状態をいいます。



熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、気分が悪い、足がつる、頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、全身痙攣、意識がおかしい、体がとても熱い

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人でするのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高なくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液等の飲み物を与えましょう。

