保健だより

（7月号）

令和２年６月30日
池上わかばこども園

梅雨真最中でじめじめした日が続いていますが、毎日子どもたちの元気いっぱいに遊ぶ笑顔には、暑さも吹き飛ばすようなエネルギーを感じます。活動の後にはしっかりと休息を取り、毎日を無理なく過ごせるように体調の変化にはより一層気を配っていきたいと思います。

◎熱中症にご用心！

＊どうして起こるの？

→汗をかけなくなる事で体温調整が出来ずに起こります。

＊汗をかけないとは？

→汗をかけない理由としては、水分の補給や吸収が不十分であるために、脱水状態になるため。また気温と湿度が高い(高温多湿である)ために、空気中へ汗を放出出来ない環境である事などが考えられます。

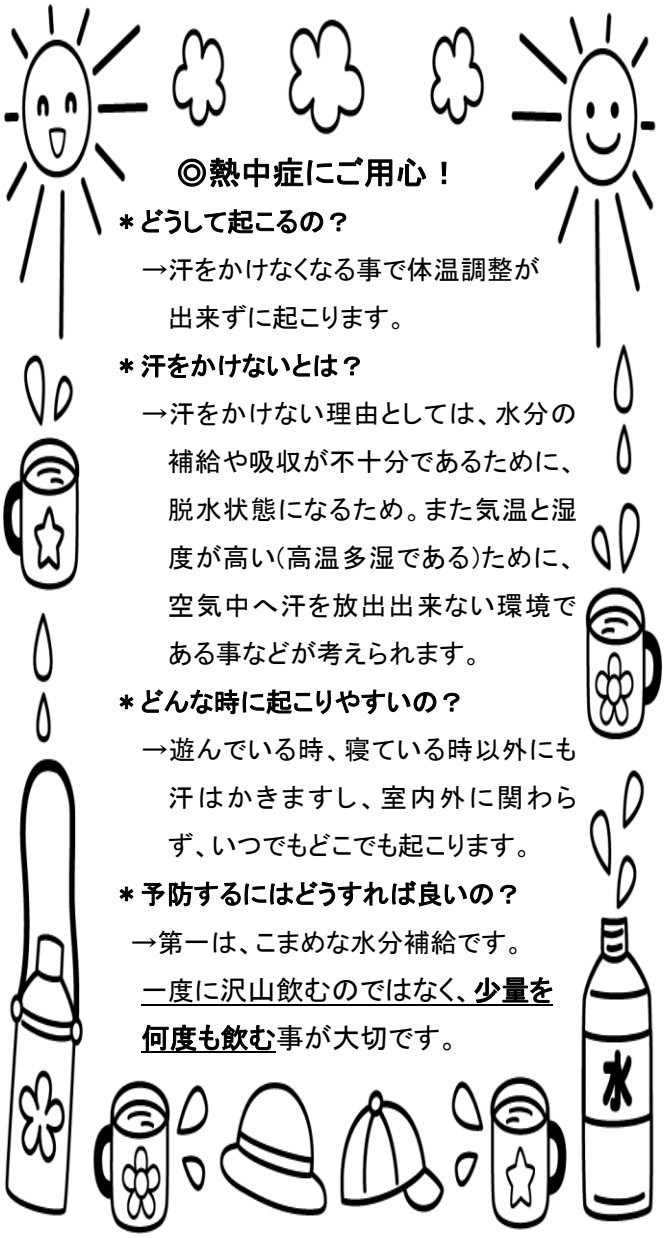
＊どんな時に起こりやすいの？

→遊んでいる時、寝ている時以外にも汗はかきますし、室内外に関わらず、いつでもどこでも起こります。

＊予防するにはどうすれば良いの？

→第一は、こまめな水分補給です。

一度に沢山飲むのではなく、**少量を何度も飲む**事が大切です。



～水遊びについて～

日頃から、園活動へのご理解とご協力をありがとうございます。本年度はコロナウイルスの関係で、プールが中止となり水遊びのみとなりましたことをご理解くださいますようお願いします。引き続き、安全に配慮して楽しみたいと思います。

さて、水を使った活動は、それだけで大きな体力を使い、子どもたちにとっては、とても楽しい反面、身体的にはハードな活動となります。翌日も体調を崩さず登園が出来るように、**シャワー表のチェック**では、子どもの**健康状態**や**皮膚の状態**などを十分に確認してから記入するようにお願いします。この期間中に発症した伝染病疾患等については、**病院を受診し医師の登園許可書に水遊び可能日についても医師に記入**してもらってください。記入のない場合は園で定めている期間はあそべませんのでご了承ください。

また、普段の活動とは違って、身体の露出が多い状態での活動であり、**爪が長く伸びていると大変危険です。**爪のチェックも併せてお願いします。

≪夏に流行する主な病気≫

ヘルパンギーナ	発熱、のどに発疹・水疱・潰瘍ができる（水疱などで食事がのどを通らないこともあります）
伝染性膿痂疹（とびひ）	虫さされや小さな傷のあとから発症する。赤く腫れて水疱ができ、膿をもった水疱からびらんを生じる。
プール熱（アデノウイルス感染症）	発熱、のどの痛み、目の充血(結膜炎)、めやに、鼻汁
手足口病	口の中、手のひら、足の裏、膝の裏、おしりなどに小さな発疹や水ほうが出る。熱が出ることもあります。