



7月保健だより

令和6年7月1日(月)

村山中藤保育園「白樺」看護師 佐藤 広美

梅雨が明けての青い空が待ち遠しいですね。梅雨明けに来る「猛暑日(35℃以上の日)」という言葉が馴染みになるほど、毎年30℃以上の日々が続き、熱中症対策は必須となりました。まだまだ体温調節も未熟な小さなお子さまたちは、一気に体調を崩すことがあります。お子さま第一で身体に無理のない対応を何卒よろしくお願い致します。

7月は湿度も高く、食中毒など衛生面でも注意が必要です。胃腸症状など体調も崩しやすい時期でもありますので、快眠、快食、快便を心がけましょう。朝食はその日一日の活力源となります。必ず食べてから登園しましょう！病み上がり(発熱で休んでいた、かぜを引いた、胃腸炎になった等)では、集団生活の為、特に慎重な対応をさせていただいています。急な早退等のご協力に感謝しております。
b今後ともよろしくお願い致します。

《7月の保健行事》

7月3日(水) 0~2歳 身長・体重測定 爪チェックを行います。

7月4日(木) 3~5歳 ”

7月11日(木) 身長・体重表配布

7月18日(木) ” 回収(予防接種のご記入、印をお願い致します)

*不定期水曜日 0歳児検診

○汗で尿量が減る

汗をかくことはお子さまにとっての丈夫な体づくりに必要ですが、水分量とのバランスが悪いと体調不良を起こします。脱水が進むと尿量が減少しますので、いつもより尿の回数が少ない、食事量がいつもより少ないと感じたら赤信号です。

熱中症を起こすリスクが高くなる原因として、体調面では寝不足や朝ごはんを食べていないときは特に要注意です。日ごろのきちんとした生活習慣が最大の治療薬ですね。

暑いときの体温測定は、汗をかいていて皮膚がぬれていると誤差を生じてしまいます。またクーラーで身体が冷えても正確な値が出ません。左右の脇で測ったり、脇を閉じ数分後に再度測定するなど様子をみることも大切です。

○ドロツとした目やには

この時期はプールなどもあり結膜炎症状も見られます。結膜炎症状が強い場合は、しっかり治してから登園をお願い致します。保育園での午睡など、寝起きで目が開かないぐらいの目やにだった場合は、熱の症状がなくてもご連絡を入れさせていただいています。「鼻からくる目やになので心配はいらない」ということがありますが、お子さまにとっては不快なものです。目やにや充血の場合は受診していきましょう。

○むし歯をなくそう！

6月19日歯科検診があり、その結果を報告させていただいています。



欠席された場合は受診して結果をお知らせください。むし歯があっても怖くて歯医者さんに行けてないというお子さまもいらっしゃるようです。幼児のお子さまの歯ぐきには大人の歯がすでに待ち構えていますので、むし歯ゼロを目指しましょう！

○夏の皮膚トラブル

虫刺されあとがとびひ（伝染性膿痂疹）になったり、あせもがひどくなったりする時期です。トラブルがある時は早めの対処（かゆみ止めや保湿剤など）が、大事となります。また、顔に出来たとびひで覆えない時は、お休みをして治していただく場合があります。水いぼ（伝染性軟属腫）は繰り返し出てきたりしますので、日頃からの観察をお願い致します。1～2個のうちに除去することをおすすめします。

プールの期間中のとびひは「治癒証明書（プール入水許可証）」医師記載、水いぼは「登園届 水いぼ用」保護者の記載で提出となりますのでよろしくお願い致します。提出を受けてからのプールの許可となります。



○プール期間中のお願い

お子さまにとっての水遊びはとても魅力的で、楽しい遊びです。保育園でも「命を預かっている」ため、注意事項を厳守しての行事となります。入水にあたっては下記のようにご注意くださいことがあります。体調を崩すことなく、楽しい経験をしてこの夏を過ごしていただきたいと思っています。

☆こんな時は入水できません。判断しづらい時はご相談下さいませようお願い致します。

- 1) 胃腸症状（下痢・嘔吐）の病み上がり、微熱、咳、鼻汁、便秘等
- 2) ホクナリンテープ（気管支拡張剤）などのテープ類の貼付や他の内服治療中
- 3) 水いぼやとびひがある・皮膚に傷がある
- 4) 絆創膏が貼ってある

食欲不振や寝不足なども後になって体調を崩すことがありますのでご注意ください。

アレルギー性鼻炎の場合、症状によってはこちらの判断でプールを控えさせていただくこともあります。鼻汁に色がついていたりすると副鼻腔炎も心配です。症状によっては耳鼻科の診察を受けて、入水が可能か伺うことも良いでしょう。プールの代わりにシャワーや清拭で対応することがありますので予めご了承下さい。