



7月保健だより

R8年7月1日(水)

村山中藤保育園「白樺」看護師 佐藤広美

梅雨明けが待ち遠しい日々ですが、雨上がりの園庭ではアリのせわしく動きまわり、子ども達もその行方を追っています。木々の葉も色が濃くなってきました。プールのない日もたらいなどで水遊びするなど楽しんでいます。

暑い夏もすぐそこです。体調を崩すことがないように、睡眠不足には注意し、朝食を抜かさない、登園前に排泄を済ませることが、朝のスタートにとって大切になります。

衣類のスパッツなどは空気が抜けず体温が溜まりやすいので、ゆとりのあるズボンを選び、暑い夏を元気に過ごしていきましょう！

保健の行事

7月2日(木) 0～2歳 身長・体重測定、爪切りチェック

3日(金) 3～5歳 ” ”

0歳児健診 8日(水)、22日(水) 10:00～

身長体重表 配布13日(月)、回収17日(金)

☆予防接種日を記入されて確認印をお願い致します。

☆予防接種表の裏面に健康診断、歯科検診の結果も記載していますので、ご確認くださいませよう宜しくお願い致します。

○お子様にとっての夏

お子様の身体は約60%水分で出来ています。汗を沢山かくと失われる水分が多く、脱水症になりやすいと言われていています。3食しっかり食べ、こまめな水分補給で熱中症を防ぐことができます。また夜間の冷房は十分な睡眠がとれるよう工夫して使っていきましょう。タイマーなど使用して朝方冷えすぎないようにご注意ください。冷房の使用中に腹を冷やしたり(寝冷え)、喉を痛めたりして体調を崩すことがあります。冷房や扇風機は直接冷気や風に当たらないようにしていきましょう。外との温度差が大きくなりすぎないようにして、日中の室温は28℃を目安に調整をして過ごしましょう。少し汗ばむ程度が身体にとっては良いようです。

汗をかくと塩分やミネラルが不足していきます。食事からの塩分で補えますが、摂取量が少ないと一気に血液中の塩分バランスが崩れ夏バテの状態になります。朝ご飯は元気の源ですので、朝食はしっかり食べて登園しましょう！



○夏に多い皮膚のトラブル

虫刺され

虫刺されによる痒みや赤みは、一種のアレルギー反応で、刺された回数によって症状が異なります。お子様の場合1～2日後も腫れが強くなる場合があります。刺された時に水で流したり、冷やす、虫刺されの薬を落ち着くまで塗擦しておくことが効果的です。腫れが強くと掻き壊してジクジクするようなら、皮膚科を受診すると良いでしょう。

掻き壊しを防ぐためにも爪は短くしておきましょう。

あせも（汗疹）

皮膚には汗腺という汗を出す腺があります。汗をそのままにしておくと汗腺の入口に炎症を起こします。これがあせもです。汗をかいたらこまめに拭く（ごしごしは×）、着替えるなど皮膚を清潔にすることが大切です。あせもが出来るとかゆいので掻きむしって皮膚を傷つけることがあります。そんな時は①シャワーをする②涼しく過ごす、③炎症部を冷やす④保湿剤で皮膚のケア等で落ち着いてきます。

乳児のお子様のおむつ替えは夜間も1～2回交換するなどしてオムツかぶれを予防しましょう。

○貼付薬の取り扱いについて

<気管支拡張剤>

保育園では気管支拡張剤の貼付薬も含め薬に関する貼付薬は控えています。汗でかぶれたり落として口にしてしまうなど問題もあります。内服に切り替えるなど、かかりつけ医にご相談下さい。また治療中で内服されている場合は、必ずお申し出下さい。

かぜ薬や喘息の薬など内服中はプールに入水出来ませんのでご了承下さい。

<虫パッチ>

虫刺されに虫パッチが市販薬で売られていますが、登園後気になって剥がしてしまったりします。特に乳児は剥がして口にするなど危険がありますので、保育園でのご使用は控えていただくようお願い致します。また絆創膏を貼って登園するときはご連絡をお願い致します。汚れた絆創膏がそのままになっていたりすると傷にはよくありません。保育園で貼って帰った絆創膏は、入浴の際シャワーでそっと剥がし、傷の状態を確認されたのち、必要であればまた絆創膏を貼るなど様子を見ていただきたいと思います。

絆創膏を貼ったままではプールに入ることができませんので、傷の様子を確認させていただくことがあります。ご了承下さい。

○手足口病について

乳児クラスで数名罹患しています。登園の目安：①発疹や全身状態が落ち着いている②食欲が普段通りに戻っている、です。登園に迷うことがあればいつでもご相談下さい。

