



# ほけんだより 8月号

2022

社会福祉法人 雫石保育園保健室

蝉の鳴き声が元気よくなりました。今年の夏も暑くなりそうです。新型コロナウイルス感染症が流行していますが、熱中症対策を取りながら岩手の夏を楽しみたいですね。のどの痛みや体のだるさなどいつもと体調が少しでも違うときは無理をせず  
かかりつけ医に相談し、適切な対応をお願いします。  
PCRや抗原検査を行った場合、ご家族が濃厚接触者等に該当した場合は、必ず園までお知らせいただきますようお願いいたします。



## おねがい

- ・薬を持参する場合は、必ず玄関の保育士に手渡ししていただきますようご協力をお願いします。かばんの中に入れてたままですと内服できないことがあります。
- ・薬の連絡票の記入をお願いします。用紙は玄関の左側に用意してあります。必要な枚数をお持ちください。その際、薬剤情報提供書または、お薬手帳の添付もお願いします。
- ・水遊びの時期ですが、虫刺されやとびひなど皮膚に異常がある場合は病院受診をお願いします。主治医の指示に従うようお願いいたします。
- ・発熱してすぐの登園は、子どもさんの体に負担をかけます。解熱後2日は自宅で体調の観察をお願いいたします。



## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

### 2 皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

### 3 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。

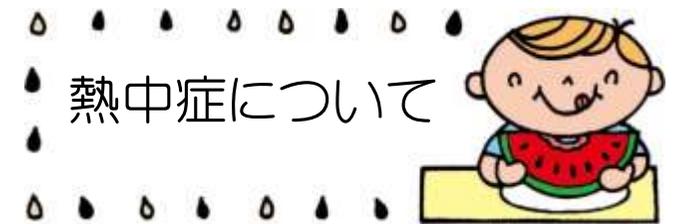
### 4 室温管理

高温・多湿な条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎは要注意。設定温度27～28度を目安にしましょう。新型コロナウイルス感染症対策として、換気(可能であれば二方向を開け、10～20センチ開けるまたは、30分ごとに1回以上、数分間程度窓を全開)をすることもお忘れなく。



## 夏休みのお出かけについて

新型コロナウイルスの感染者が急増しています。夏休みを利用して県外のレジャー施設に出かけたり、遠方の親せきと食事をしたりする機会が増えますね。楽しい時間を過ごせることは子どもたちの良い思い出と思いますが、保育園に登園するまでに体力が回復できるよう休息が取れるようなスケジュール調整をお願いします。可能であれば遠出した後2～3日は自宅でゆっくり休んでから登園していただくと子どもたちの体力も回復し、楽しい園生活に戻れるかと思えます。また食欲がないなど体調がすぐれない場合は主治医に相談し、適切な対応をお願いいたします。体調不良時の登園については、子育て支援室からのお手紙も参照ください。



## 熱中症について

熱中症は、汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温32℃以上、湿度60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、大人より脱水を起こしやすいので、より注意が必要です。

\*熱中症?と思ったら..

### 1 涼しいところで休ませる

涼しく風通しの良い場所に本人が楽な姿勢で寝かせる。衣服のボタンやベルトを外す

### 2 水分補給

イオン飲料など少量塩分の入った水分を補給する。

### 3 体を冷やす

首の後ろに冷たいタオルなどをあてる。風を送る。

\*意識がない、水分補給ができない、呼吸が不規則で脈が弱い、けいれんを起こしている場合は救急車を。

## アルコール手指消毒液誤飲に注意!

新型コロナウイルス感染症の流行で身近になったアルコール消毒。日本中毒情報センター、消費者庁や国民生活センターなどに、除菌や消毒液に関する事故の報告が増えています。玄関等に設置されている足踏み式租スタンドの下に子どもさんがいて消毒液が目に入ってしまったり、かばんに吊り下げているアルコールジェルのカップが外れていて子どもさんが舐めてしまったという事例が報告されています。急性アルコール中毒の危険があります。取り扱いに注意が必要です。