



ほけんだより

2015年 8月1日 No6 りすのき保育園

この時期は、親子でお出かけすることも多くなり、様々な経験を通して、心や体の成長を感じることができるよう機会でもあります。しかし、無理な計画は、体調を崩すことにもなりかねません。余裕を持って、お出かけの計画を立てましょう。また、怪我や事故の無いように、気を付けてお出かけください。

今月の予定

新入園児健康診断	4日(火)	14:30~15:30	園医大池先生による診察です。
身体測定	26日(水)	全園児	
0歳児健診	31日(月)	くるみの部屋 13:30~15:30	園医大池先生による診察です。



手足口病が流行しています。

7月13日に、東京都福祉保健局よりお知らせがあり事務所の前に掲示しましたが、手足口病が、警戒基準レベルを超えて発症しています。多摩市内の保育園でも、かなり感染者が出ています。りすのき保育園でも、乳児の部屋や、一時保育のお子さんに、多く発症し、数名保護者の方も感染してしまいましたが、現在、1名発症しています。(多摩市内では、まだ多いです。)主な症状)発熱(高熱の方も)・口の中や、手に水疱がでます。今回は、肘、膝、身体に水疱が出ました。胃腸症状では、便が柔らかくなることもあります。

感染経路)くしゃみ・咳による、飛沫感染 便や唾液など手を介して、経口感染・接触感染

* 登園許可書は必要ありませんが、医師に診断して頂いてください。

高い熱が出たり、口の中が痛く、食欲が落ちたり、下痢をすることもあります。

病院へ行くと、つらい症状を解消する治療をしていただきます。

予防)飛沫・経口感染の予防として、うがい・手洗いをしましょう。



ウィルスの排出期間が長い事から(喉1~2週・便3~5週)、熱が下がり、食事が食べられるようになったら、登園可能です。

登園許可書が必要

その他、夏風邪として、「咽頭結膜炎(プール熱)」「ヘルパンギーナ」などがあります。

いずれも、発熱・喉や口の中の痛みで、食欲が落ちる病気です。

りすのき保育園では、咽頭結膜炎が1名発症しています。どうぞお大事にしてください。

熱中症に注意しましょう



まだまだ暑い日が続きます。熱中症には十分気を付けていただきたいと思います。自分は大丈夫と思っていても、実は熱中症になっていたという事もよくあるので、ご注意ください。

熱中症は、体内の水分や塩分が失われ、体温調節機能が働かなくなることが原因で起こります。



初期には、めまい・手足のしびれ・頭痛・吐き気などの症状が出ます。重症になると、意識障害・けいれんが起きます。このような時は命にかかわることがあるので、早めに対応することが大切です。

前回もお便りしてお伝えしましたが、今年の暑さは例年に比べかなり手ごわいと思います。大人も十分に気を付けていただきたいと思います。水分を沢山飲むだけでなく、塩分も大切な事を先日、どんぐりの部屋では保健指導でお話をしました。朝ごはんの時には、意識的に塩分の含まれたものを食べるように心掛けましょう。

「室内なら大丈夫」と油断してはいけません。室内でも同じような症状が起こることがあります。消防庁は、室温が28度を超えたら、エアコンや扇風機を使用するように、呼びかけています。また、夜、寝ている時にも熱中症になることがあります。就寝前に水分を適度にとるよう、心がけましょう。



症状が見られたら、涼しい場所へ移動し、安静を保ちましょう。水分や塩分を補給し、首やわきの下に保冷剤をあて、身体を冷やす事が有効です。重症の時は、救急車を呼びましょう。大切なのは、喉が渇いてなくても時間を決めて意識的に水分をとるように心掛けることです。特に、体温の調節機能が未発達な乳幼児は、熱中症になりやすいので、大人が体調に気を配ることが大切です。

また、保護者の方も、お迎え時に体に異変を感じた時は、遠慮なく声をかけてください。すぐに対処することで、回復も早いので、決して無理をしないでください。



まだまだ暑い日が続きます。熱中症に気を付けて元気に過ごせますように。