ほけんだより　８月号

2023年8月1日（火）　おひさま岡町保育園

本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いています。ギラギラ輝く太陽のもと、水あそびやプールあそびを元気いっぱいに楽しんでいる子どもたち！！たくさん身体を動かした後は、モリモリご飯を食べて、しっかり睡眠をとり、体調・ケガに気を付けながら暑い夏を乗り切りましょう！そして、熱中症を防ぐためにも水分補給はこまめに取りましょう。

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、**冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうこと**です。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる**睡眠不足**などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

保育園や仕事がお休みの時は、ゆっくり休息をとり、暑い夏を乗り切りましょう。

◆暑い夏を元気に乗り切るポイント◆

スポーツドリンクやジュースや糖分の多い飲み物や冷たい飲み物は、食欲が落ちやすく、夏バテに繋がります。**水分補給は、常温のお茶や水を中心にしましょう。**

また、体温調節をするためには　汗をしっかりかくことが大切です。喉が渇くのは、すでに身体の水分が足りないサイン。水分が足りなければ、体温を下げるための汗がかけません。喉が渇く前に常温の水分を摂るようにしましょう。

がぶ飲みは、汗の量が増えてミネラルを余分に流出させてしまいます。
こまめに一口づつ飲むようにしましょう。

松岡先生の学習会

小児科医で前豊中市保健所所長の松岡太郎先生に月 1 回訪問いただき、こどもたちの育ちや発達、保育の方向性や安全・感染対策などを学習しています。

7月は、「夏風邪」と「けいれん」についてのお話をしていただきました。

「夏風邪」にはヘルパンギーナ・手足口病・プール熱などあり、原因はウイルスです。これらのウイルスに対する薬やワクチンは開発されておらず、予防としては手洗い・うがいと規則正しい生活が有効とのことです。

これらの病気から高熱がでると、「けいれん」が起こることもあります。保育園で過ごしているときに起こるかもしれません。そのときに、職員一人ひとりが慌てずに正しく対応できるよう、メカニズムから観察の仕方、対応の仕方など教えていただきました。

ご家庭でも聞いてみたいことがありましたら、担任や事務所までお伝えください。

７月の感染状況

本園：ヘルパンギーナ１名　アデノウイルス感染症 １名
分園：新型コロナウイルス感染症３名　ヘルパンギーナ１名　伝染性膿痂疹２名（とびひ）
高熱・下痢での欠席の子が複数名いました。

とびひ

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。なかでも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。

患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。状態がひどい場合は医療機関に相談し、内服の抗生物質を処方してもらいます。子どもの間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有や、兄弟との入浴は控えましょう。虫刺されやすり傷などは放置せず、しっかりと消毒をして清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防法となります。

◆下痢の時のお尻ケア◆

下痢が続き、お尻が赤くなったり、ただれて炎症がひどくなっている場合があります。拭き取る事で炎症が悪化する場合があるので、お尻についた便を洗い流したあと、そっと押さえながら拭くようにしましょう。

◆あせも◆

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内部に汗が詰まって炎症が起き、細かく赤い発疹がでます。汗をかいたらこまめに拭き取り、衣服を着替えましょう。また痒い時は冷たいタオルで冷やすと痒みが軽減されます。

８月の予定　１日～７日　　発育測定