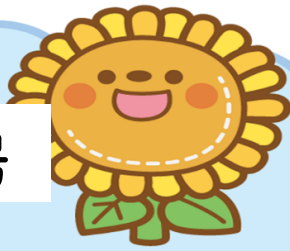




ほけんだより 8月号



2022年8月1日(月) おひさま岡町保育園

猛暑日が続いています。子どもたちは、暑さの中でも遊ぶことに夢中です。大きな事故もなく合宿を終えたひまわり組は、より一層頼もしいおにいさん、おねえさんとなり、あじさい組やなのはな組の子どもたちの憧れの存在になっています。夏休みに遠出される方も多いと思いますが、体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

外で遊んだあとは、お肌のケアを

赤ちゃんや子どもの皮膚は、大人の半分くらいの薄さでとてもデリケートです。皮膚のバリア機能もまだ十分に発達していないため、紫外線など外的な刺激を受けやすく、日焼けの症状があらわれやすいのです。暑い日の外出や、プールや海などで日焼けをしたときには、そのあとのアフターケアがとても大切です。

冷やす 汗やほこり、日焼け止めクリームなどの汚れを先にしっかり落とすことが大切です。日焼けした部分に濡れたタオルや乾いたタオルに包んだ保冷剤をあてて冷やしましょう。



保湿 ベビーローションやベビークリーム、保湿剤で保湿し、肌のバリア機能を修復しましょう。

肌に優しい衣服 日焼けした肌はヒリヒリしたり、痒かったりします。綿100%など肌に優しい素材の衣服を選ぶと日焼けをした肌への刺激が少なくなります。

水分補給 日焼けをした肌は、脱水状態で、水分を逃しやすい状態です。意識してこまめに水分補給をするようにしましょう。

お風呂に注意 湯船につかるのは控えて、シャワーだけがよいでしょう。人肌くらいのぬるま湯にして、熱くなっている身体を冷やします。タオルではなく、手で優しく洗うと肌への負担も抑えられます。

7月の感染状況

本園：突発性発疹1名 手足口病4名 ヘルパンギーナ1名

分園：RSウイルス感染症1名

発熱、咳で欠席の子が複数名出てい1名です。

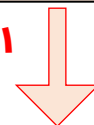
※複数名の保護者の方より新型コロナウイルスへの感染の報告を受けております。ご家族の方も含め、微熱や咳などの体調不良がありましたら、無理をせずゆっくり過ごしましょう。

熱中症の応急処置

CHECK 1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・痙攣・手足の運動障害・高体温)

はい



CHECK 2 意識がありますか？

いいえ



救急車を呼ぶ

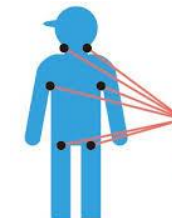


救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。意識が無いのに無理に飲水させないでください。

はい



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ身体を冷やす



ここを冷やします

CHECK 3 水分が自力で摂取できますか？



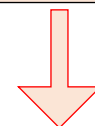
水分・塩分を補給する

はい

CHECK 4 症状がよくなりましたか？

医療機関へ

はい



そのまま安静にして十分に休息をとり、回復してから動きだすようにしましょう。

