



ほけんだより

令和4年7月1日 西保育所



今年の梅雨は、長雨続きでしたが、ようやく梅雨も明けました。日に日に日差しも強く暑い日が続き、これから本格的な夏がやってきます。子ども達は、元気に外遊びを楽しんでいますが、夏の疲れが出てくる頃です。熱中症に気をつけ、水分補給を心がけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ 正しい水分補給はどっち？

1 飲み方は？

- Ⓐ 1回にたくさん飲む
- Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む

2 飲むなら？

- Ⓐ 炭酸飲料やジュース
- Ⓑ 水や麦茶

3 いつ飲む？

- Ⓐ のどが渴いたら飲む
- Ⓑ のどが渴く前から飲んでおく



※ 答え：全部が正しいです。子どもはのどが渴く前から飲むのがいいです。大人はのどが渴いたら飲むのがいいです。

新型コロナウイルスが
早く終息しますように!!

とびひが増える季節です

とびひ（伝染性膿痂疹）は夏に多く見られます。虫に刺された跡を汚れた手でかくなどすると細菌（ブドウ球菌など）が感染し、そこで繁殖します。初期に水ぼうがができますが、すぐに破れてじゅくじゅくした状態になります。その部分を触った手で別の場所を触ると、そこにもとびひが広がります。



主な症状

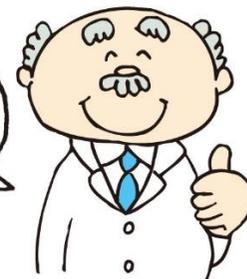
- 皮膚に小指のつめくらの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

家庭での手当

- じゅくじゅくしている部分はガーゼで覆ってください。
- お風呂はシャワー程度にして、タオルも個別にしましょう。タオルを共有して感染することがあるからです。
- 完全に乾燥するまで感染力がありますから、乾燥するまではガーゼで覆い、プールは禁止になります。



感染力が強いので、医療機関を受診し、薬をもらってください



たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

● 早寝早起きで生活リズムを整える



● クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく

● おなかを冷やさない



● 汗を吸いやすいパジャマを着る



新型コロナウイルス感染症が未だに猛威を振るい、村内でも感染者がいる状況です。引き続き手洗い・消毒、換気等の対策を続けていきたいと思っております。保護者の皆様も引き続き新型コロナウイルス感染症対策に、ご理解ご協力をよろしくお願い申し上げます。

※ 村内の感染者の状況をみながら、もうしばらく、お迎え時は門で行いたいと思っております。

※ 登所後、37.5℃以上の発熱、咳・鼻水、その他の症状がある場合は、家庭連絡をし、お迎えをお願いする場合があります。解熱後24時間は、家庭療養をお願いします。

また家庭内で、発熱した方がいる場合、その方が解熱後24時間経過するまでは、兄弟間も家庭保育をお願いします。

(感染状況が落ち着き、緩和するようであれば、再度お知らせいたしますので、ご理解よろしく申し上げます)

6月に報告された
感染症

アデノウイルス
水ぼうそう
ロタウイルス