



連日の暑さの影響か体調を崩し、休む子がちらほらみられます。お子様の体調不良による家庭保育のめやすとして、4月入所時の確認事項を一覧表にしました。お子様の健康・安心安全のため、ご参考にしてください。登所が可能な悩んだ時はお気軽にお電話ください。

本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いていますね！子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には、十分気を配りましょう。まだまだ続く暑い夏を乗り切る為に、たくさん食べて、しっかり休息をとり、体調の変化に気を付けながら、元気に夏を楽しみましょう！また、家族で出かける機会も多くなると思いますが、体調やケガに気を付け、楽しい夏の思い出をつくってくださいね。

### 夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の取得が多くなり、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。

### 夏バテSTOP!! お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣をつけましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

### 夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べる事が多い
- 冷たい飲み物やアイスをとくさん取る
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかけている
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない

発熱の場合	下痢の場合	嘔吐の場合
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 時間以内に 38℃以上の熱が出ていた。</li> <li>• 12 時間以内に解熱剤を使用している。</li> <li style="color: red;">坐薬使用後は、24 時間後から登所</li> <li style="color: green;">※熱性けいれん既往歴がある場合</li> <li style="color: red;">• 解熱をしていても、発熱後 24 時間は自宅で様子を見る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 時間以内に複数回の水様便がある。</li> <li>• 食事や水分を摂るとその刺激で下痢をする。</li> <li>• 下痢と同時に体温がいつもより高い。</li> <li>• 朝に排尿がない。</li> <li>• 機嫌が悪く、元気がない。</li> <li>• 顔色が悪く、ぐったりしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 時間以内に複数回の嘔吐がある。</li> <li>• 嘔吐と同時に体温がいつもより高い。</li> <li>• 食欲がなく、水分も欲しがらない。</li> <li>• 顔色が悪く、ぐったりしている。</li> </ul>
咳の場合		発しんの場合
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 夜間はしばしば咳のために起きる。</li> <li>• ゼイゼイ音、ヒューヒュー音や呼吸困難がある。</li> <li>• 呼吸が速い、少し動いただけで咳が出る。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 感染症による発しんが疑われ、医師より登所を控えるよう指示された。</li> <li>• 発しんが顔面等にあり、患部を覆えない。</li> <li>• 浸出液(ジクジクしている)が多く他児への感染のおそれがある。</li> <li>• かゆみが強く手で患部を掻いてしまう。</li> </ul>

登所した際、いつもと違う症状が見られる時などは、熱がない場合でもお子さまの様子を伝えるため、電話連絡を入れることがあります。

