



ほけんだより 6月号



令和5年6月1日
みずき保育園

梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。

また、5月8日に新型コロナが2類から5類に引き下げられ、不安の中生活しておられることと思います。感染者がゼロになることはありませんし、インフルエンザについても通常流行は過ぎている季節なのに感染が拡大しています。子ども達を守るため、気を引き締めて毎日を過ごしましょう。

気持ちよく過ごす

服のポイント

春先から梅雨の時期は、暑いくらいの日があれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日がしばしばあります。寒いと風邪をひきそうで心配になりますが、子どもは体を動かすとすぐに暑がるもの。

園には、重ね着ができ、こまめに調節できるものを用意してください。

上着は重ね着で

気温差の大きい時期は、厚手のものを着せるより、長そでシャツの上に、半そでシャツやベストを重ね着するほうが調節しやすく、快適に過ごせます。

タイツは避けて！

手や足先は体温調節を担っていて、汗をたくさんかきます。園では、タイツは避けてください。

着替えには長そでと半そでを

気温やその日の活動に合わせて衣類を選べるよう、園の着替えには長そでと半そでの両方の衣類を用意してください。



目安を守って、元気に登園しよう

熱やおう吐、下痢などからの病み上がりは、家では元気でも、園で長時間過ごすまでには回復していないことはよくあります。そんな時期に無理をすると、ぶり返してかえって長引くおそれがあるので、登園再開の目安を守って、しっかり回復する時間をとってください。

新型コロナやインフルエンザなどの感染症は、登園再開の目安が決まっています。診断をうけたら、園にご連絡下さい。



熱

- ・前の日に37.5度を超える熱が出ていない
- ・解熱剤を使ってから24時間たっている

おう吐

- ・前日(24時間以内)におう吐がない
- ・食べたり飲んだりしても吐かない

下痢

- ・前日(24時間以内)に下痢がなく普通便が確認できた
- ・通常の食事をしても、下痢をしない

プール開きを します！

プール遊びを行う日は、子どもたちの体調を把握するため、必ず水遊び〇×表に記入してください。また、傷があり「ばんそうこう」を貼っている場合や、登園後に体調が悪くなった時はプールに入れないことがあります。ご理解の程、宜しくお願ひいたします。



プール前チェック！

- ・爪は伸びていませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・熱はありませんか（熱が引いた後、2日以上経っていますか）？
- ・鼻水や咳は出ていませんか？
- ・目やにや充血はありませんか？
- ・食事や睡眠はとれていますか？



熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります
特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



5月22日に歯科検診を受けられなかった園児の皆さんは、6月13日（火）に2度目の歯科検診を行います。できるだけ休まないで登園してください。その日もお休みした場合は、直接、みさと歯科へ受診していただくこととなりますので、よろしくお願ひします。