



# 8月のほけんだより

令和4年8月1日  
タムスわんぱく保育園川口

夏真っ盛りの毎日で、水遊びを心待ちにしている子どもたちです。熱中症予防のため、なかなか戸外での活動が実施できないのですが、室内で体を動かしながら、体力づくりにも力を入れていきたいと思ひます。ご家庭でも免疫力を低下させないよう、今一度、生活リズムの見直しをお願いいたします。

夏休みで予定を立てているご家庭もあるかと思ひます。お家でゆっくりできる日も設けて、適度に楽しむようにしましょう。新型コロナウイルスの感染者数増加も気になります。ストレスを溜めず、人との距離を十分に取り、感染対策に気を付けながら過ごしましょう。

## 寝冷えに注意！！

クーラーを使用する時期となり、冷やしすぎによる寝冷えで体調を崩している子もいます。除湿設定にするなど冷やしすぎない工夫をしましょう。扇風機も、身体に当てないように壁側に向けてかけるようにしましょう。

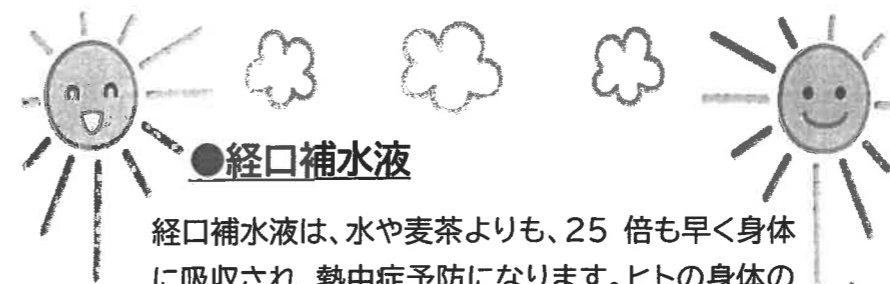
おススメは、氷枕(アイスノン)です。入眠前に頭部を冷やすことで、入眠しやすくなります。寝具なども、接触冷感素材や、麻やしじら織など気持ちのよい素材を選ぶようにしましょう。

### ★手足口病が流行しています★

手のひら、足の裏、おしりや口の中に赤い水疱ができるのが特徴です。潰瘍になると痛みを伴うこともあります。今年は特に、高熱、発疹、口内炎が酷く出る傾向にあります。解熱し、いつも通りの食事・水分が摂れるようになれば、登園可能です。(登園証明書が必要)

## ◆こんな感染症もあります◆

- ・ヒトメタニューモウイルス ……
- \*咳・熱・鼻水が4日~1週間続き、だいたいは1週間程度で症状が治まります。重症化すると気管支炎や肺炎になってしまうこともあります。そうなると高熱・喘鳴(ゼーゼー/ヒューヒューという呼吸音)・呼吸困難といった重い症状が出てしまうことがあります。
- ◎新型コロナウイルスと症状が似ています。咳や熱、鼻水の症状がある時は必ず通院をお願いいたします。感染予防に努めていきましょう。



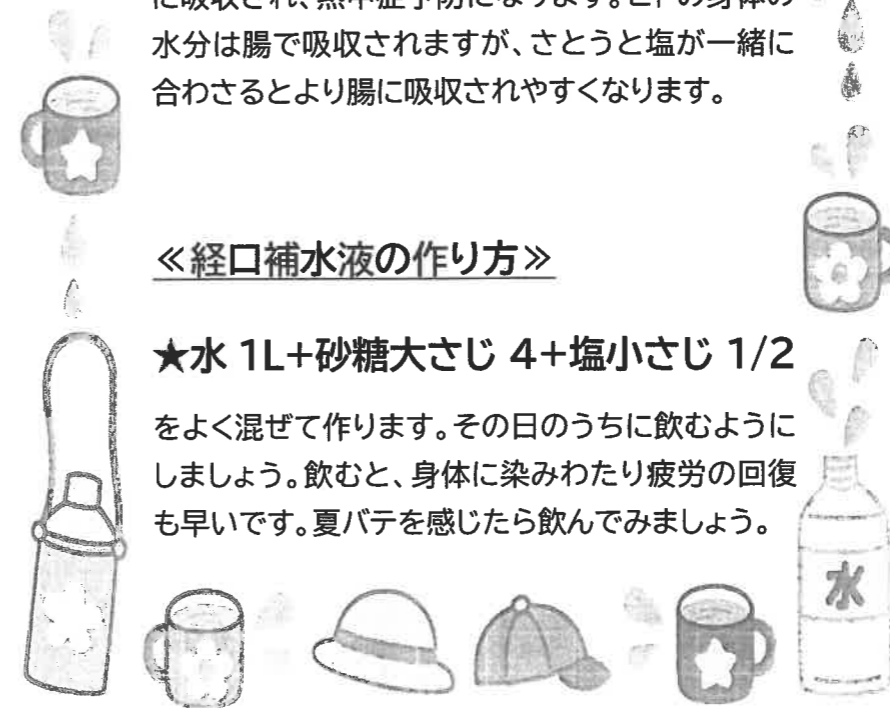
## ●経口補水液

経口補水液は、水や麦茶よりも、25倍も早く身体に吸収され、熱中症予防になります。ヒトの身体の水分は腸で吸収されますが、さとうと塩と一緒に合わせるとより腸に吸収されやすくなります。

### 《経口補水液の作り方》

#### ★水 1L+砂糖大さじ 4+塩小さじ 1/2

をよく混ぜて作ります。その日のうちに飲むようにしましょう。飲むと、身体に染みわたり疲労の回復も早いです。夏バテを感じたら飲んでみましょう。



## あせもに注意！

あせもは、背中、ひじの内側、首、手首のくびれなどに多く現れます。白く小さな発疹は1~2日で治まりますが、赤くなると強いかゆみを伴って、治りにくくなります。夏場はこまめに汗を拭き、外から帰ったらすぐにシャワーで汗を流すなど、皮膚を清潔に保つようにしましょう。ベビーパウダーは、汗腺が詰まるので、使わないほうがいいでしょう。



## ●車内の熱中症に注意

近年、乳児の車内での熱中症での死亡事故が増えています。子どもを車内に残していくことは絶対にやめましょう。お出かけの多いこの時期は、注意しましょう。

エアコンをかけ、サービスエリアなどこまめに休憩をして水分と塩分補給を心掛けましょう。

大人もそうですが、水分補給は、利尿作用の強い、緑茶やコーヒーなどは避け、ミネラルウォーターや麦茶、スポーツ飲料などで飲むようにしましょう。30分置きにこまめに飲むように意識しましょう。

