



ほけんだより

H29.8.4

看護師 宮原博子

せみの声で子どもたちの声がかき消されてしまいそうなほど夏らしい毎日ですね。毎朝プールに水が貯まりはじめると、まるで水族館のお魚でも泳いでいるのかな？と思うほど、キラキラした表情で水の流れを眺める子どもたちがいます。夏はお出かけの多い時期、事故や病気に気をつけて楽しい思い出を作りましょう。



夏かぜにご注意

夏かぜのウイルスを退治する効果的なお薬はありません。ウイルスを退治する一番の治療は免疫力を高めてウイルスを追い出さずとされています。そのためには栄養と水分をしっかり補給し、安静にして身体を休め無理をしないことが大切です。夏はお出かけやお祭り等も多い時期となり、疲れがとれないまま登園してくるお友だちも目立ちます。疲れがたまってきたままの登園は、大したことの無い風邪をこじらせてしまったり、大きな病気に繋がる可能性もあります。子どもに限らず、大人もしっかりと疲労回復の為に時間を確保した夏の計画を立てましょう！

エアコンを上手に使って 快適な夏を

熱中症を予防したり寝苦しい夜にはエアコンの使用は欠かせません。しかし気温の急激な変化は体調を崩す原因となります。また鼻水や鼻づまりの症状があると口呼吸となり、エアコンの冷気でのどを痛める原因ともなります。エアコンの使用方法（部屋の構造や人数によっても設定が変わってきますが）を見直してみましょう。



- 睡眠時のエアコンは除湿ではなく冷房設定で
- 設定温度はちょっと暑いかな？くらいで（27度や28度）
- 風が体に当たらないようにエアコンの羽の調整を行う
- 布団やタオルケットまた着るもので冷えを防ぐ



7月の感染状況と内服状況

ひかり	突発性発疹	1名
	手足口病	1名
	内服	11回
にじ	内服	14回
そよかせ	流行性耳下腺炎	1名
	内服	12回
以上児	ヘルパンギーナ	1名
	内服	64回

子どもたちが毎日楽しみにしているプール。楽しく気持ちが良い反面、体力を消耗しやすく、体調も崩れやすくなります。保育園では休憩時間をとるように配慮していますが、プールや水遊びは大人が思う以上に子どもたちの体力を奪ってしまいます。

出勤前の忙しい時間は、保護者の方も大変かと思いますが、子どもの体調の変化は保育士に伝えてください。服薬中や中耳炎、下痢・腹痛などの症状がある時のプールはできません。またプールカードは〇で提出されていても、体調不良で欠席された翌日や鼻水・咳などが見られる場合は、プールや水遊びを避けて室内で安静に過ごす場合もありますのでご理解下さい。