



ほけんだより

8月号



2020年8月1日

いちご保育園

看護師 星野

今年の夏はコロナ禍に加えなかなか明けない梅雨で出かける機会が減ってしまいますね。再び感染者が増えてどんどん身近にコロナが迫って来るようで、スッキリしない日が続いています。巷の保育園でも感染者が出ていますので不要不急の外出の自粛をはじめ手洗い・うがいなど引き続き感染拡大防止にご協力いただければと思います。みんなで一緒に頑張ってコロナを乗り越えましょう！！

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の？

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。

※マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

環境省・厚生労働省HPより抜粋

8月の衛生週間

3日と7日

コロナウイルス感染予防として手指衛生が重要ですが、どんなに丁寧に洗っても爪が伸びていると爪の中に入り込んでいるウイルスやばい菌が残ってしまいがちです。しかも乳幼児は大人に比べて爪が早く伸びてしまいます。最低でも週に1度、手のひら側から見て、爪が見えないように切ってください。

今月は上記の日程で爪をチェックします。忘れずに切ってください。



夏の感染症

プール熱

ヘルパンギーナ

手足口病

流行性角結膜炎

今年は手洗い・うがい、マスクの着用で感染症が少ない傾向にあります。気を緩めずに感染症対策をお願いいたします。

