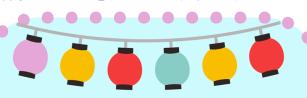


2024 年 7 月 31 日 いちご保育園 看護師 佐々木

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。川や海での事故も多くなっていますので、安全に、体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出を作りましょう。



8月の保健行事予定

5日(月)身体測定 7日(水)乳児健診(0歳)

※他のクラスのお子さんも気になることや園医に相談がある場合は、当日一緒に診てもらえますので前日までにお知らせください。



🦊 保健からのお願い 🌟

- ●登園前にお医者さんに受診し、薬の処方がある場合には朝の分の薬を服用、塗布などしてから登園をお願いします。
- ●水遊び・プール遊びが多い季節ですので、手足の爪を短くしておきましょう。
- ●感冒薬、抗生物質等を内服している日は、水遊び・プールはできません。不明 点等は職員にご相談ください。





暑い夏の水分補給について

このところ、毎日35℃~38℃、日ざしのある場所では 40℃を超える日が続いています。熱中症予防にも水分 補給は欠かせません。子どもの水分補給のポイントをお 伝えします。



① どのタイミングで飲ませたらいい?

夏は1日中こまめに飲むことが大切です。特に下記のタイミングでは 多めに飲ませましょう。

- 😎 起床時
- ❖外から帰ってきた時
- 👉 運動中や前後
- ◆ 入浴の前後
- 💠 寝る前



② 何を飲ませたらいい?

お水やお茶を飲ませましょう。

甘いジュース、牛乳、スポーツドリンクなどは×ぐ

甘いものを飲むと、ますます喉が渇いたり、食事量にも影響しぎす。夏 バテの原因となりますので、ほどほどにしましょう。



ほとんど1年中、鼻水が出ていたり、鼻が詰まったりしている子は少なくありません。自然に治ることが多いのですが、時には医療機関を受診し、薬が必要になることもあります。子どもに次の様子が見られたら受診しましょう。

① ボ〜ッとしている・機嫌が悪い ②食欲がない・ミルクを飲まない

鼻呼吸がしづらいためにボ〜ッとした り、機嫌が悪くなったりすることもあり ます。 鼻がつまると食欲が低下したり、母乳や ミルクを飲む量が減ってしまうことがあ ります。



③鼻水が長引く

鼻水が長引くのは風邪が治りきってないか、続けて風邪をひいていることが考えられます。透明の鼻水が続くときは、アレルギー性鼻炎の疑いがあります。

④寝つきが悪い・いびきをかく

鼻がつま<mark>ると呼吸が苦しくて、寝つきが</mark>悪くなったり、いびきをかいたりすることもあります。

⑤黄色・緑の鼻水が出る

黄色や緑色の鼻水は、ウイルスや細菌に 感染しているサイン。白血球が体内のウ イルスや細菌を退治すると、鼻水が黄色 や緑色に。また黄色や緑色の鼻水は粘 度が高く、鼻がつまりやすいです。

⑥耳を触る・耳に触ると泣く

黄色や緑色の鼻水が出ていて耳をよく 触る、耳に触れると泣く、いつもより機 嫌が悪い、なかなか熱が下がらないな どの場合は急性中耳炎が疑われます。

参照: プリプリ 2024. 9 月号 世界文化社

