



すくすく通信 7月号



令和3年7月
ソフィア保育園
看護師

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続き、体力が落ちて食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう。



熱中症にご注意ください

今年の夏もまた、新型コロナウイルスの感染を防止するための「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントに気をつけて、熱中症を予防しましょう。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

① 暑さを避けましょう

- エアコンの温度設定をこまめに調節
- 換気扇や窓開放によって換気を
- 暑い日や時間帯は無理をしない

② 適宜マスクをはずしましょう

- 外出時に屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用しているときは、負担のかかる作業や運動を避け、適宜マスクをはずして休息を

③ こまめに水分補給しましょう

- 喉が渴いていなくても

④ 日ごろから健康管理をしましょう

- 毎日の体温測定、健康チェック

⑤ 暑さに備えた体作りをしましょう

- 日頃からウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかく機会を増やす



こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている



注意！！

39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます



水遊びの準備



★服や下着、タオルなど**持ち物**には
名前を書いてください。

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？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 気管支拡張テープを張っていませんか？
- 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？

とびひの増える季節です

とびひは、虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうがができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。

主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

家庭での手当て

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る



かさぶたになっていれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう。皮膚のひどい時は皮膚科の受診をお勧めします。とびひにならないためにも爪を短く切りましょう。



保健からのお知らせ

7月 身体計測（全員）



～看護師より～

暑い日が続く中、園では熱中症対策に取り組んでいます。こまめに水分を取ることやお部屋の風通しを良くして、子どもたちの様子を見ながら体調管理に気をつけたいと思います。ご家庭でも健康管理を大切にお過ごしください。