



令和6年7月1日発行
明照保育園
たんぽぽルーム

梅雨に入り、暑い季節がやってきます。ジメジメとした日々は気分も晴れず、ふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日には、熱中症に気をつけながら、積極的に日光浴をしましょう。
(日光浴をすることで、体内でビタミンDが作られます。ビタミンDには骨を強くしたり、免疫機能を高める効果があります。)

また、今月から水遊びやプール遊びが始まります。体調を崩さないように、生活リズムを整えましょう。

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、熱射病は室内や車内など気温の高い場所に長時間いることで起こります。



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？

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、気温が高く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て暑くなるので、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。



水遊びやプールが始まります！

- ・爪は伸びていませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・微熱や咳鼻水は出ていませんか？
- ・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？

安心して楽しめるよう確認をお願いします！

お詫び

「手足口病」まん延のため、6/18に予定していた1.2歳児(前回欠席した3歳以上児)の歯科検診が延期になりました。当日になっての延期で大変ご迷惑をおかけしました。

日時が決まり次第お知らせします。

おねがい

給食時の

エプロン・おしぼり・お弁当箱や水筒のパッキン
汚れていませんか？

梅雨の時期は、食中毒や衛生面の管理が重要となります。エプロンやおしぼりなど、漂白除菌をしても、長期に使用していると目に見えない汚れや雑菌、細かいカビが繁殖しています。変色したり、汚れていたら、可能な限り交換をお願いします。

また、目の届かないパッキンはカビなどの細菌が繁殖しやすいところですので、キッチン泡ハイターなどでこまめに殺菌しましょう。

～たんぽぽルームより～

全国的に「手足口病」「溶連菌」が大流行しています。当園でも手足口病は3歳未満児を中心に流行し、保護者の方には受診をお願いするなど、ご協力をいただきました。また、「溶連菌」は3歳以上児を中心に数名罹患しました。コロナ禍の感染症対策で抑えられていた様々な感染症が、免疫の少ない子どもたちを中心に発生しています。これから夏本番ですが、夏に流行る感染症[咽頭結膜熱/流行性角結膜炎/ヘルパンギーナなど]に注意し、手洗い・うがいをしっかりおこなってください。

～6月に発生した疾患～

- ・手足口病
- ・溶連菌
- ・ヒトメタニューモ
- ・喘息
- ・単純ヘルペス
- ・発熱を伴う風邪