7月のほけんだより

平成 27 年 7 月 24 日

日に日に日ざしが強くなり、心弾む夏がやってきました。
天気がよければ、プール遊びを楽しんでいる子どもたち。プールの後は元気そうに見えても、体は意外と疲れています。お家ではゆったりと過ごせるようにご配慮ください。

プールＯＫ？チェックリスト

子どもたちの大好きなプール。
元気に楽しくあそべるよう、
毎朝の体調チェックをお願いします。

□熱は何度ですか？
37.0℃以上が、プールに入れない目安ですが、平熱は子どもによって違うので、ふだんの平熱を考慮して判断します。

□食欲はありますか？

□前日、よく眠れましたか？

□目やにや充血はありませんか？
朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。

□せき・鼻水は出ていませんか？
食欲がない、発熱などの全身症状がなければ、基本的には心配ありません。

□皮膚に異常はありませんか？
傷やただれがあって乾燥していない場合は、プールは避けたほうがいいでしょう。

少しでも心配な点がある場合は、
直接保育者にご相談ください。

気をつけよう！夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な３つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

ヘルパンギーナ
高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。

プール熱
（咽頭結膜熱）
高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。

手足口病
手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。

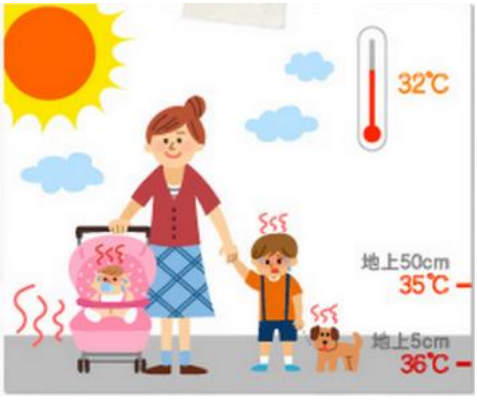
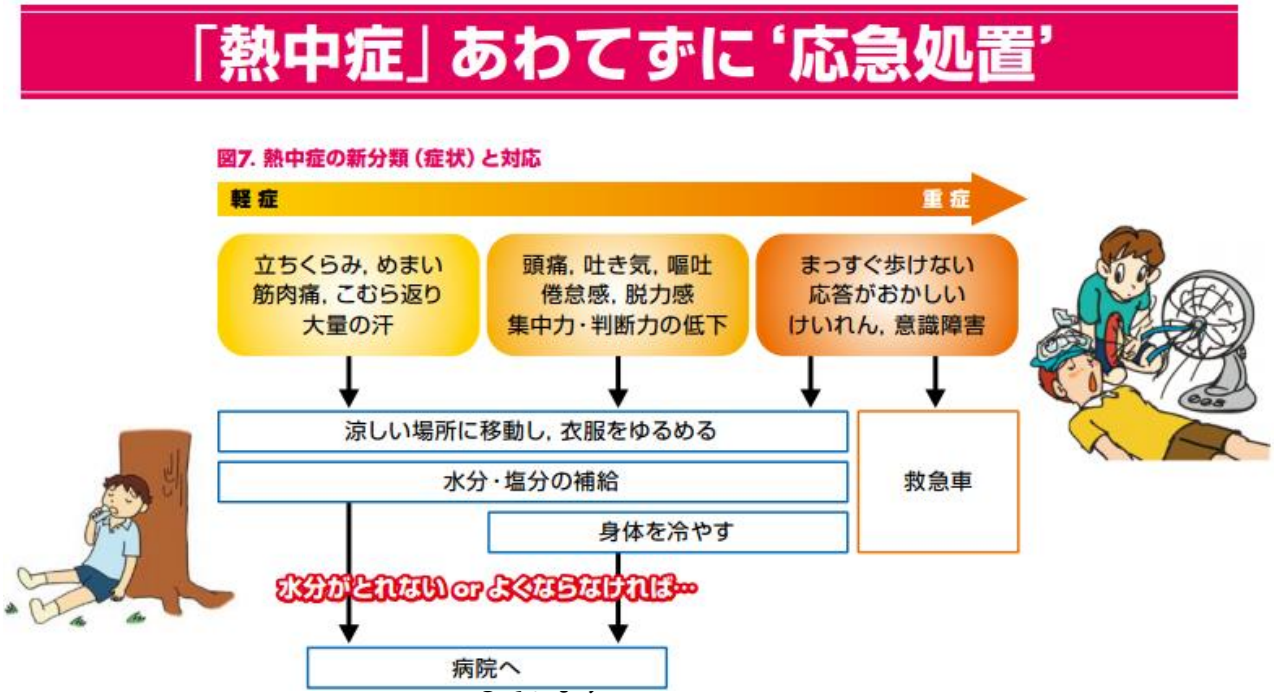
エアコンを上手に使いましょう

〇外気と室温の温度差は５℃までに。目安としては、28 度を超えないように設定しておくと安心です。
冷気は部屋の下のほうにたまりやすいので、扇風機などを利用して風を動かすと、あまり室温を下げなくても涼しく過ごせます。カーテンやすだれなどで直射日光を遮る、冷気を外に逃がさないなどの工夫もエアコンの効果的な利用につながるといえるでしょう。
〇室内の気温をあまり下げてしまうと、涼しい部屋から暑い屋外などに出たときに、急激な気温差にからだが適応できず、めまいや気分の悪さなどが引き起こされることがあります。からだに負担をかけないためにも、あまり設定温度を低くしすぎない（24℃以下にならない）ようにしましょう。

熱中症に気を付けましょう

★乳幼児は熱中症になりやすい傾向があります　特に暑い日は気を付けましょう★

◎汗腺が未発達で体温調節がうまくできない
乳児や幼児は、大人より新陳代謝が活発で体温が高いのが特徴です。しかし大人と比べて、汗腺の発達が未熟なため、うまく体温調節をすることができません。炎天下の車の中など、体温よりも周囲の温度が高くなる場所では、短時間で体温が上昇し、生命に危険が及びます。

◎外出するときは要注意
気温が高い晴れた日に外出する時も注意が必要です。晴れた日は地面に近いほど気温が高くなります。例えば気温が 32℃のとき、地面から 50 ㎝の高さでは 35℃、5 ㎝の高さでは 36℃以上になっていました。ベビーカーに乳幼児を乗せて外出するときは、様子を見ながら十分気をつけるようにしましょう。

◎乳幼児の熱中症を防ぐポイント
・子どもを十分に観察しましょう
・顔が赤く、汗をたくさんかいているときには、すぐに涼しい場所へ！
・服装を選びましょう
・暑さに応じて、脱ぎ着できる服装がベスト！
・水分をこまめに飲ませましょう
・日頃から暑さに慣れさせましょう
・日頃から外遊びすることで、暑さに負けない身体づくりを！