

7月 ほけんだより

令和4年7月
うるま市公立こども園
うるま市公立保育所
～こども教育保育推進課～

暑い季節がやってきました。子どもたちは元気に毎日を過ごしていますが、梅雨明け後は暑い日が続くので、熱中症も心配な時期です。子どもたちには、屋外の活動では帽子を必ずかぶり、水分をこまめにとるように声かけをしています。ご家庭でも、水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



熱中症にご用心!

<熱中症の症状>

顔が赤くほてる、めまい、吐き気、頭痛、体のだるさ、筋肉痛や筋肉のけいれん、水分補給ができない、唇が渇いている、顔色が悪く呼びかけに反応しない、など。



<応急処置>

- ①涼しい環境へ避難（風通しの良い日陰や、クーラーのある室内で休む）
- ②脱衣と冷却（衣類を緩め、首や脇の下などを冷やす）
- ③水分や塩分の補給（意識がはっきりしない場合は、経口摂取は行わない）
- ④医療機関へ運ぶ（自力で水分補給ができない時は、医療機関へ搬送する）

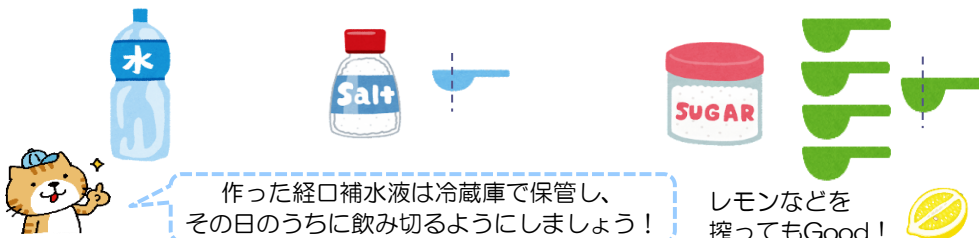


<予防のポイント>

- ・熱のこもらない素材や薄い色の衣類を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけましょう。
- ・水分は一度に大量ではなく、コップ1杯程度をこまめに与えましょう。
- ・炎天下での遊びは、長時間に及ばないよう30分毎に日陰で休息を取るようにしましょう。

経口補水液の作り方

湯冷まし1ℓ + 塩3g（小さじ1/2） + 砂糖40g（大さじ4と1/2）



作った経口補水液は冷蔵庫で保管し、その日のうちに飲み切るようにしましょう!

レモンなどを搾ってもGood!

虫よけスプレーについて

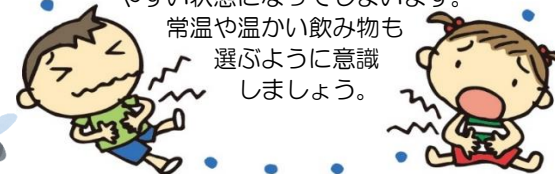
暑さに伴い、虫もたくさん出る季節となっていますが、園で虫よけスプレーを預かることはしておりません。必要な方は、登園前にスプレーやジェル、シート等を塗ってきていただくか、虫よけパッチを洋服に貼る等のご対応をお願いいたします。



冷たい飲食のとり過ぎに注意しましょう

夏は冷えた食べ物が美味しいですが、食べ過ぎてしまうと内臓が冷え、免疫力が低下して風邪をひきやすい状態になってしまいます。

常温や温かい飲み物も選ぶように意識しましょう。



夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をし、医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化の良い物を食べましょう。



手足口病

手のひら、足の裏、口の中に水泡ができ、発熱することもあります。喉越しの良い物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

病院受診後の登園について

病院受診後の登園は、感染症対策として基本的に行っておりません。コロナ禍でもあり感染力の強いウイルスがまん延している状況ですので、小児科・耳鼻咽喉科・呼吸器科・総合病院の受診後は登園を控えていただき、翌日以降の登園へご協力をお願いいたします。なお、24時間以内に38℃以上の発熱があった場合や、24時間以内に解熱剤を使用している場合は、登園を控えてくださいますようお願いいたします。



<7月 乳幼児健診日程>

- ☆乳児健診(後期) 7/10(日) 受付時間8:45～10:30
- ☆2歳児歯科検診 7/7(木) 受付時間13:00～14:30
- ☆1歳6か月児健診 7/5(火)、7/19(火)、7/21(木) 受付時間12:45～14:00
- ☆3歳児健診 7/6(水)、7/8(金)、7/13(水) 受付時間12:45～14:00

場所：うるみん3階ホール
該当の方はお忘れなく!