



7・8月の保健だより

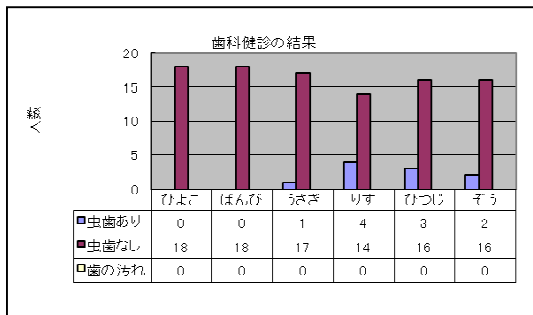
たかさご保育園

梅雨があけるといよいよ子どもたちの待ちに待った「夏」がやってきますね。しかし、暑くなると食欲不振・睡眠不足になりがちです。梅雨どきから夏にかけて、夏カゼ(ヘルパンギーナ)、手足口病、咽頭結膜熱(プール熱)などが、発生しやすくなります。活動と休息のバランスをとり、ご家庭でもお子さんの健康管理には十分気をつけましょう。

保健行事 0才児健診 7/22 (火)・8/19 (火) 午後2:30～(7月8月は、嘱託医の都合により1回ずつ) 嘱託医の吉崎先生による内科的健診です。地域の方の参加(健康相談等)も歓迎致します。身長・体重測定もしています。

行事の結果 5月のぎょう虫卵検査の結果は、全園児陰性でした！

視力測定(5才児)と歯科健診/カラーテスター終了しました(以下参照下さい)



健診の目的は、早期発見、早期治療で子どもの心身の健康を守ることと、幼児(4才児)からは自分で守ろうという意識づけもありますので、お家の方でも点検磨きにプラスして励まし、自ら習慣づくように心がけましょう。4才児は、初めてのカラーテスターでした。

「歯垢チェック液の塗布→いつもの様に歯磨き→磨き残しが判明→再度きれいに磨く」の流がスムーズに行えました。

園での今年の夏の過ごし方(熱中症予防)とお願いについて

気温が高い日が続くこれからの時期は、熱中症にも注意が必要です。乳幼児は、体温調節機能が十分に発達していません、大人よりも低い位置に居る子どもは特に外出時、高温の環境下にいます。園では、夏場は、プール・水遊びを多く取り入れ、また、食事や午睡時などでは、適温の冷房を使用します。また、各室にある温湿度計にて確認し、がまんするのではなく、冷房や扇風機を適宜使い分け、子どもたちが、元気に夏をのりきることができるようにして行きたいと思えます。

※0才児から、個別のコップにて、こまめな水分補給を心がけています。幼児は、様々な活動の切り替えの際、単に「お部屋に入りましょう」ではなく「お水を飲んでから、お部屋に・・・」等の声かけを行っています。

※朝と午睡明けからは、30分おきに放送を入れ、水分補給ができる様に配慮しています。

※タンクトップやノースリーブは、汗を吸わず、あせも(汗疹)ができやすくなりますので、

園内では、**袖ありの衣服(半袖シャツ・Tシャツ)**をお願い致します。

ご家庭では、次のことをお願いいたします。

☆早寝・早起き(睡眠不足は大敵＝脳が疲労すると、体温をコントロールする機能も鈍くなります)

☆朝食を食べましょう(食事をする事で水分、糖質がとれます)

頭じらみについて

頭じらみは、不潔でなくても発生し、接触感染によって流行します。頭じらみは、年間を通して発生がみられています、中でも、夏の時期は発生が多くなります。保育園など集団で生活する場所では、一人に発生すると、次々と発生しやすい傾向があります。現在は、園での発生はありませんが、頭じらみ予防の観点から、園では、くし・ブラシの共用を避けています。髪の毛が長いお子さんは、個別にプールバックにくしまたは、ブラシ(記名したものを)を毎日ご持参下さい。そして、毎日の先発をお願い

頭じらみが発生した場合は、お子さんだけに限らず、兄妹関係における発生の場合も、速やかに、園の方にもお知らせ下さい。

水遊びはこんな身体への利点があります・・・プール・水遊びが多くなります

- ・水の中のため、少ない力で全身の筋肉運動ができます。血液循環を活発にして、筋肉を発達させます。
- ・水による皮膚の刺激で皮膚を丈夫にして、自律神経の働きを活発にします。

下記のことに注意しましょう。

- ☆ 全身運動と体温が下がるため疲れますので、睡眠を充分にとりましょう。
- ☆ 思いっきり遊ぶ為にも、朝食を食べましょう。
- ☆ 耳あかがたまっていると、水が入るとふやけて大きくなり、圧迫し、細菌が繁殖して外耳炎をおこすことがありますので、除いておきましょう。
- ☆ 朝の健康チェックを確実にしましょう。
- ☆ 「とびひ」がある場合は、入れません。水遊び、シャワーは行うことがあります。
- ☆ 「水いぼ」がある場合は、乳児は分けて入ります。幼児は、抵抗力があるので、一緒のプールに入ります。
- ☆ 髪の毛が長いお子さんは、頭じらみ予防のために、毎日、個別にプールバックにくしまたは、ブラシを入れておいて下さい。くしまたは、ブラシには、必ず記名をお願い致します。(洗髪は、毎日、お願いします！)



※ 病休明けで登園した場合は、個人差はありますが、健康観察のために「プールに入らない」を基本とします。また、毎月曜日は、休み明けのために、プールはお休みとなります。(シャワーは、行うことがあります。)

※ カゼなどで、薬を飲んでいる時は、プールに入れませんのでご家庭でもお子さんへ一声かけておいて下さい。家庭で、与薬している場合も同様となります。

※ 喘息・鼻炎・中耳炎などで、朝夕、家庭で内服している場合は、かかりつけ医に相談しましょう！

暑さに強いからだ

私たちの体は、暑さに対して皮膚の血管を反射的に拡張し、熱を逃がしています。また、皮膚からは1日約20～30位が発汗していて、それによっても体の熱を放散しています。体温を一定にするために、これで間にあわなくなった時、汗が出ます。ですから、“暑さに強い”ということは、汗を出す汗腺の数が多くことと、皮膚の血管反射がいいということになるでしょう。

汗腺は、出生時すでに全部そなわっています。実際に汗を出す働きは2才半頃までに出来てきます。ですからこの頃まで汗の出ない環境で育てられると、汗を出す汗腺が少なく暑さに弱くなります。暑い夏に汗をいっぱいかくことは暑さに強いからだを作ることだと言えます。



温度差5℃が限界です

かんかん照りの暑い外、ブルブル震えるほどクーラーの効いた家の中。いったりきたりしているうちに、だんだん体がだるくなって来たということはありませんか？人は本来、急激な温度変化には耐えられず、5℃が限界といわれています。それ以上の温度変化を何度も繰り返していると、体内のリズムが狂い、体温を調節する機能も壊れてしまいます。

冷房を使うときは、外気との温度差は3～5℃ぐらいにしましょう。また、体温調節がうまくできない乳幼児には、クーラーの風を直接あてないようにするなど、特に配慮が必要です。一晩中つけっぱなしもよくありません。

寝入りばなだけつけてタイマーで切るなどを心がけてくださいね。

