



## 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「夏」がやってきますね。園庭ではマスクを着用せず元気に遊んでいます。室内では今しばらくマスクの着用をお願いしておりますが、これからの季節は、熱中症対策にも配慮しながら引き続き新型コロナウイルス対策にも気をつけたいと思います。また、暑くなると食欲不振や睡眠不足になりがちです。活動と休息のバランスをとり、ご家庭と園とで子どもたちの健康管理を協力していけたらと思います。

### 保健行事

【0才児健診】各 14:30～

7月：12日（火）、26日（火）

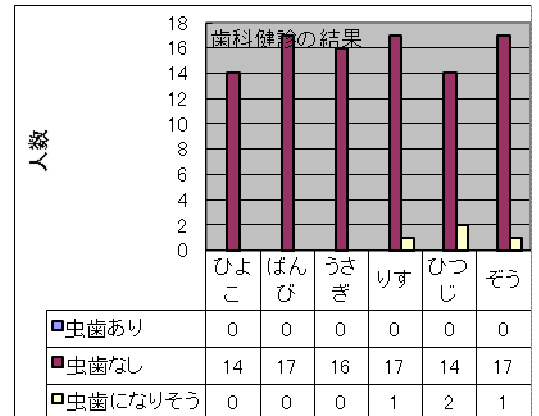
8月：23日（火）（8月は1回のみ）

【歯科健診（前期）】全園児終了いたしました。

☆虫歯はありませんでした（虫歯処置済含む）。

☆虫歯になりそうなお子さんには、寝る前の仕上げみがきを引き続きお願いいたします。

☆結果が気になる際には、かかりつけ医受診にて、歯の清掃や歯みがき指導などご相談されてみて下さい。



### プールについて

下記のことに注意しましょう。

- ☆ 朝の健康チェックを確実にしましょう。
  - ☆ 全身運動と体温が下がるため疲れます。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。
  - ☆ 「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。（水いぼの状態によっては、受診をお願いしています。）
  - ☆ 髪の毛が長いお子さんは、頭じらみ予防のために、個別に対応します。毎日、プールバックにくし・ブラシを入れておいて下さい。くし・ブラシには必ず記名をお願いいたします（洗髪は、必ず、毎日お願いします）。
- ※ 病休明けで登園した場合は、健康観察のために「プールに入らない」を基本としています。  
また、毎月曜日・祝祭日明けは、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）。
- ※ カゼなど感染症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。また、ホクナリンテープを貼っている場合も入れません。
- ※ プールに入る場合は、はずれたテープやパッチを子どもが誤飲する可能性がある為、テープ類・ムヒパッチ禁止です。
- ※ 喘息・鼻炎・中耳炎などで、慢性的な病気で継続的に家庭で内服している場合は、かかりつけ医にご相談下さい。

## 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、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・ブラシ(記名したもの)を毎日ご持参下さい。あわせて、毎日の洗髪をお願いいたします。頭じらみが発生した場合(タオル類は毎日持ち帰りになります)は、通園のお子さんだけに限らず、兄弟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。

## 「保育園での夏の過ごし方(熱中症予防)とお願い」



乳幼児は、体温調節機能が十分に発達してない為、大人よりも低い位置に居る子どもは夏は高温の環境下にさらされています。子どもにとって夏場の外出時は体力が奪われやすく、熱中症にかかるリスクが高くなります。また、熱中症はその日の体調も影響すると言われていています。水分不足による脱水状態だけでなく、睡眠不足、食事抜きといった状態。また、風邪などで発熱したり、下痢になったりしている場合も、脱水状態になりやすく、そういった体調不良の状態、特に夏の集団保育は、子どもにとっても体への負担が大きく、熱中症のリスクが高まってしまいます。登園時に体調がいつもと違う際は必ずお伝えください。また、その様な場合は無理せず、ご家庭での休養や病後児保育のご利用等ご判断下さい。

## 保育園での熱中症対策

- ① 園では、各部屋にある温湿度計にて温度と湿度を確認し、冷房と扇風機にて快適な温度と湿度になるようにしています。
- ② 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。特に、幼児は、様々な活動の切り替えの際、水分補給を促す声かけを行っています。その他いつでも自由に水分補給ができるようにしています。また、気温が高くなる午睡明けからは、30分おきに放送を入れ、水分補給を促しています。
- ③ 午睡中は、適温の冷房を使用して、休息がとれるようにしています。夜の睡眠にひびくことがないように個人差に配慮しています。
- ④ 園庭をおおう日よけネット、2階ベランダは全面にもタープと西向きの窓に日よけを取り付け、日陰を作っています。
- ⑤ 夏場は、プール・水遊びの活動をできるだけ取り入れ、園庭あそびの際は、フラップ付きカラー帽子(0才児は、各個人持ちの帽子)を必ず着用しています。
- ⑥ 園庭遊びは、園庭の気温・湿度をWBGT値(暑さ指数)で実施するかを決め、暑い中で直射日光を長時間浴びないように配慮しています。
- ⑦ 園庭遊びは、午前中の早い時間帯、及び、夕方の日が陰ってきた時間帯に行っています。
- ⑧ マスク着用による「マスク熱中症」にも注意が必要です。園庭はマスクを外せるようになりましたが、室内も注意し、子どものマスク着用時の息苦しさ、顔の赤み、汗等体調にも配慮して調整いたします。

## 熱中症予防のために

☆早寝・早起きしましょう。

(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。

(朝食を抜くと遊ばず、疲れやすく、注意力や集中力に欠けてしまいます。また、たんぱく質やビタミン不足は夏バテになりやすいです。)※登園前の水分補給を引き続き、お願いいたします。

☆旅行や外出は余裕をもって計画しましょう。

(外出は大人同様、子どもにとってもとても疲れます。精神的、肉体的にも回復するまで数日かかると言われています。出かけた後には、休息がとれるよう計画しましょう。)