

7月のほけんだより

2024.7.1 発行
田園調布学園大学
みらいこども園
(看護師 板橋 裕希子)

日差しが強くなり心弾む夏がやってきました。梅雨入りし湿度の高い日が多くなりました。そんな日は気温が高くなくても熱中症に注意が必要です。梅雨明けは高温が続くとされています。水分補給や体調管理に気を付けながら涼しい時間や日陰で風通しの良い場所を選ぶなどして遊びましょう。

みらいこども園では黒球式熱中症指数計を用い子どもたちが遊ぶ場所で暑さ指数(WBGT)を計測しプール活動や園庭遊びの目安としています。



【熱中症とは】

気温、湿度が高い環境で、体の水分や塩分のバランスが崩れたり、汗が出なくなることで体温調節ができなくなるために起こります。深部体温が上がります。

【熱中症には予防が大切です】

湿度温度に気を配り室温が28℃を超えないようにエアコン等を活用する。しっかり睡眠をとる。朝食を食べる。少しずついいのでこまめに水分摂取する。涼しい服装。屋外は帽子、日傘の活用。環境条件の悪い場所で過ごさないことが一番です。

【熱中症かも】

めまい、顔面紅潮、たちくらみ、頭痛、吐き気、嘔吐、だるい、顔色が悪い、おしっこが少ないなど。そんな時は涼しい場所に移動し楽な姿勢にしましょう。衣服を緩め、脇の下、両側の首すじ、足の付け根など太い血管がある場所や体全体を冷やしましょう。水分、塩分を補給しましょう。安静にし十分な休息をとります。



【急いで受診か救急車を】

ぐったりしている。水分を飲めない。熱が40℃を超えている。

健診のおしらせ

7月11日(木) 13:00

6月までに健診が受けられていないお子さん

※都合により日程が変更になることがあります。
事前にご連絡いたします。



風邪の流行

6月は手足口病が流行しています。みらいこども園でもお休みするお子さんが増えました。夏はアデノウイルスによる咽頭結膜熱や流行性角結膜炎が多くなるとされています。どちらも登園許可証が必要な感染症です。発熱や喉の痛み、目の充血、眼脂など症状があるときは早めに受診しましょう。

症状が無くなっても便の中にウイルスが排出されるのでトイレ後の手洗いやおむつ交換時の対応に留意し感染予防に努めています。