



# ほけんだより



気温が高くなったり、寒い日が見られたりと体調を崩しやすくなります。

夏は“水遊び”“プール”と、子どもたちが楽しみにしている季節です。

熱中症はからだ暑さに慣れていない梅雨明けの、気温が上がった日は特に注意が必要とされています。体調管理に気をつけて過ごしましょう。

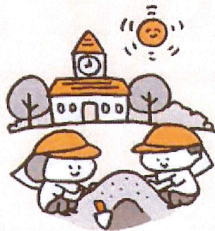
園では熱中症予防のために気温・室温・指数計等を注意し、こまめな水分摂取をこころがけています。体調がすぐれない場合は登園を控えましょう。

発熱・下痢・嘔吐など体調不良で早退・お休みした場合、早い回復のため、保育園でみんなと元気に楽しく遊べるためにしっかりと休養をとりましょう。

## ～6月の感染症(健康状況)～

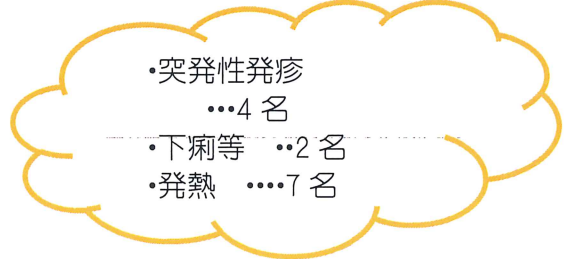
### 紫外線対策

#### 対策 1



#### 屋外活動は朝か夕方に行う

紫外線は、太陽が高くなる10～14時がもっとも強くなります。そのため、外あそびや散歩などの屋外活動の際はこの時間帯を避け、朝や夕方に行うようにしましょう。また、紫外線は1年中降り注いでいますが、4月から9月にかけて強くなることを覚えておきましょう。



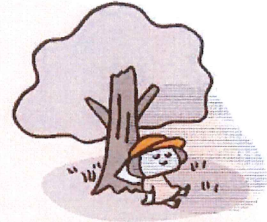
・突発性発疹

…4名

・下痢等 …2名

・発熱 …7名

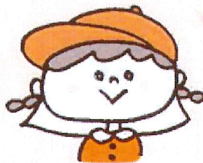
#### 対策 2



#### 屋外では、意識的に日かげで過ごす

直射日光を浴びすぎないように、屋外では日かげを利用しましょう。日かげは日なたに比べて紫外線を約50%カットすることができます。くもりの日でも、紫外線は晴れの日の約80%の量は降り注いでいるため、油断は禁物です。

#### 対策 3



#### つばのある帽子やそでのある衣服を着る

つばのある帽子をかぶったり、肌の露出を抑えた衣服を着たりすることで、紫外線のある程度カットすることができます。また、衣類は薄い色よりも濃い色のほうが紫外線を通しにくいですが、濃い色の衣類は熱を吸収しやすく暑くなりやすいため、熱中症の心配も出てきます。薄い色でUVカット加工が施されている衣類を利用してよいでしょう。



PriPri 2016 7月号 106p  
(世界文化社 発行)  
より引用



## 夏の災害に備えましょう



昨年は台風 19 号の災害による被害が各地でありました。日頃より準備している自宅の災害準備の中に、夏の暑さを凌ぐためのグッズと感染症にかからないためのグッズをプラスしてみてもいかがでしょうか。

熱中症の予防のグッズやマスクやマスクを洗うための洗剤などであると便利です。

地域の災害マップを確認し、避難所に逃げたほうが良いのか自宅で待機したほうが良いのかご家族内で相談できるといいですね。



### 手足口病について



手・足・口に発疹ができる病気で夏に流行することが多く、唾液（よだれ）便を介して感染します。手の平、足の裏に平らな楕円形の赤黒い水疱の様な発疹が出現します。肘、膝、お尻にも発疹が出ることがよくあり、発疹は数日で吸収されます。また、口の中に直径 2~3 ミリの口内炎が多数出現することもあります。対症療法中心で、口内炎の痛みのため食欲が落ちてしまうことがあります。登園の目安は給食がきちんと食べられることと、じくじくした湿疹がないことです。また登園の際には「登園届」の記入・提出をお願いいたします。

### あせもとスキンケアについて

あせもの予防には・・・

- ① こまめにシャワーなどで洗い流す。
- ② 衣類が湿ったら乾いた衣類に交換する。通気性のよい衣類を使用する。
- ③ 夏でも保湿をきちんとすることが大切です。汗をかくと皮膚の水分も一緒に蒸発して肌が乾燥し、夏の強い紫外線で肌もダメージを受けているので、お風呂上がりにはミルキー系のローションでも構わないので塗ってあげるとよいです。あせもになってしまった場合は、ひどくならないうちに皮膚科で薬を処方してもらい早めに対処することをお勧めいたします。

### 子どもの予防接種・健診について

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。特に生後 2 カ月から予防接種を受け始めることは、お母さんからもらった免疫が減っていく時に赤ちゃんがかかりやすい感染症（百日咳、細菌性髄膜炎など）から赤ちゃんを守るために、とても大切です。

乳幼児健診は子どもの健康状態を定期的に確認し、相談する大切な機会です。適切な時期にきちんと縫う幼児健診を受け、育児で分からないことがあれば遠慮せずに医師、保健師、助産師などに相談しましょう。

新型コロナウイルス対策が気になる保護者の方へ

**遅らせないで！**  
子どもの**予防接種**と  
**乳幼児健診**

お子さまの健康が気になるときからこそ、  
予防接種と乳幼児健診は、  
遅らせずに、予定どおり受けましょう。

(～厚生労働省のポスターより～)