



7月のほけんだより

令和4年7月1日発行
くろかわのぞみ保育園
NO.124

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもあります。かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。ステロイド系の外用薬がひどくなったあせもには有効です。



室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーをじょうずに使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27～28℃が適温と言われています。また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎているかどうかをチェックしましょう。



歯科検診があります

7月21日(木)

コロナ禍で中止していた歯科検診が2年ぶりにおこなわれます。

例年は2月にしておりましたが、今年度は7月に行います。結果は健康手帳の最後のページに記入いたしますので、ご覧ください。

また、どこの歯に虫歯があったのかなど知りたい方は安齊まで声をかけてください。

※当日の朝はごはんを食べた後に歯磨きをしっかり行ってから登園してくださいね。

下着とくつ下について

子どもは1日におよそペットボトル1本分(1000ml)の汗をかくとされています。下着やくつ下を着ることで、汗や皮膚からの汚れや脂を吸い取り、においも抑えてくれます。汗を吸いとらないことで、そのまま体に扇風機やエアコンの風があたり体が冷え、風邪をひきやすくなります。汗をかいたり汚れたりした時は、あせもの原因にもなりますので、こまめに着替え、清潔に過ごすことを心がけましょう。

6月の感染症

流行性耳下腺炎・・・1名
流行性角結膜炎・・・1名
突発性発疹・・・・・・1名

感染症の診断ができましたら、早めに園までご連絡おねがいたします。

園医健診

(ほし・ひかり)
7月26日(火)

体調不良時以外はなるべく出席していただけるようご協力をお願いいたします。