

# ほけんだより 7月

令和4年7月1日発行  
いなぎのぞみ保育園

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は気温の高い日が続くので熱中症に特に注意が必要です。こまめな水分補給と体調管理に気を付けながら、暑さに負けない体づくりを心掛けましょう。また、夏の感染症が出てくる時期ですので、気になる症状があるときにはなるべく早めに医療機関への相談をお願いします。

## 感染症発生と拡大防止へのご協力のおねがい

依然コロナウイルス感染症が猛威を奮っています。園での感染症発生と拡大防止のため、7月も引き続きご協力をお願いいたします。

- ・体温37.5℃以上の場合はお預かりができません。
- ・お預かり後に37.5℃以上の発熱を認めた場合はお迎えのご連絡をさせていただきます。
- ・発熱がなくても、咳・鼻水や下痢・嘔吐の症状があるときにはお迎えのご連絡をさせていただくことがあります。

## いよいよプールあそびが始まります！

プールがある前日までに、手足の爪切りと、髪の毛は短く切るか結べるように整えておきましょう。前日は入浴して十分に睡眠をとり、当日は朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

- ・皮膚のただれや傷はありませんか？
- ・体温は37.5℃以下ですか？
- ・目やにや充血はありませんか？
- ・鼻水や咳は出ていませんか？
- ・中耳炎など耳の病気にかかっていませんか？

## 7月の保健行事のお知らせ

0歳児健診: 21日(木) 13:30~  
身体測定: 4日(月)~8日(金)

結果はけんこうのきろくにしてお知らせしますのでご確認ください。

## 熱中症 予防の基本

◎こんなときは要注意◎

- ・気温が低くても湿度が高いとき
- ・風もなく気温も高いとき
- ・前日までと比べて急に気温が上がったとき

症状としては  
頭痛・めまい・吐き気...etc

- その① 睡眠・食事はしっかりとること！
- その② 環境条件にあわせて運動すること！
- その③ 体調が悪いときは申し出ること！（無理は事故のもと！）
- その④ こまめに水分補給をすること！（のどが渇く前に！）

### 熱中症の応急処置



日陰、冷房の効いた部屋などで横になる



経口補水液で水分、塩分を補給する



わきの下、足の付け根、首を冷やす



意識がない場合は救急車を呼ぶ

### 車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さんを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。

気を付けよう！  
熱中症