



ほけんだより 7月号

若草保育園 R6.6.28

今年は例年より梅雨入りが遅く、先週末にようやく梅雨に入りました。湿度が高く暑い日や涼しい日もあり、気温差で体調を崩しやすい時期です。

6月は、RS ウイルスと診断されたお子さんが2名ありました。ほかにも発熱するお子さんが時々あります。暑さに体が慣れておらず、体温調節がうまくできないこともあるかと思えます。下記のことに配慮しながら多治見の暑い夏を乗り切っていきましょう。

全国的には、RS 感染症と溶連菌感染症が流行っているようです。感染予防と体調管理に努めていきましょう。

衣服や室温をこまめに調節しましょう。

- ・衣類は汗を吸いやすく通気性のいいものを選び、汗をかいたら着替えましょう。
- ・窓の開閉や扇風機を使って風通しをよくする。エアコンは上手に使い冷やしすぎには注意しましょう。（設定温度は 27～28 度、扇風機を併用する、エアコンや扇風機の風が直接あたらないようにする、時々手足を触り冷えすぎているかチェックする、など）

暑さにも少しずつ慣れ、汗をかいて体温を下げられるようになることも大切です。

- ・汗には、体温を調節する大切な役割があります。いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい体になってしまいます。働く汗腺の数が決まるのは3歳までと言われているので、たくさん体を動かして汗をかくことが大切です。

水分を十分にとり、バランスのよい食事と休養・睡眠をとりましょう。

飲みもの・食べもので 上手な水分の補給を！

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗となってたくさん排出されるので水分補給は欠かせません。

水分補給というと、飲みものを思い浮かべるかもしれませんが、子どもに与える水分は、食事ごとの汁もの料理も水分補給になります。いろいろな野菜を入れて（余っている野菜でいいです）、お味噌汁や澄まし汁、コンソメスープなどにして、少し冷まして飲むと飲みやすいです。水分と塩分、ビタミンやミネラル、食物繊維もとれますよ。

飲みものは、麦茶や白湯などの糖分が少ないものにしましょう。糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどは、食欲を失わせ、味覚の発達を妨げることになるので注意しましょう。



～合併症に気をつけましょう～

溶連菌感染症

熱やのどの痛み、
発しんが
出ることも

溶連菌感染症では、38～39度の高い熱が出て、のどが痛みます。のどの検査で診断がついたら、抗菌薬を飲んで治療します。治療をしないと全身に赤い発しんが出るほか、舌がイチゴのように赤くざらざらになるのが特徴です。

薬はしっかり
飲み切って

抗菌薬を飲み始めると1～2日で熱が下がり、症状は落ち着いてきますが、薬は最後まで飲み切りましょう。

症状が治まっても、薬を飲んでいる間はまだ体の中には溶連菌が残っています。薬の飲み忘れに注意しましょう。しっかり治さないと腎炎などの合併症の危険があります。

登園再開の目安

抗菌薬を飲み始めてから24～48時間が経過していること

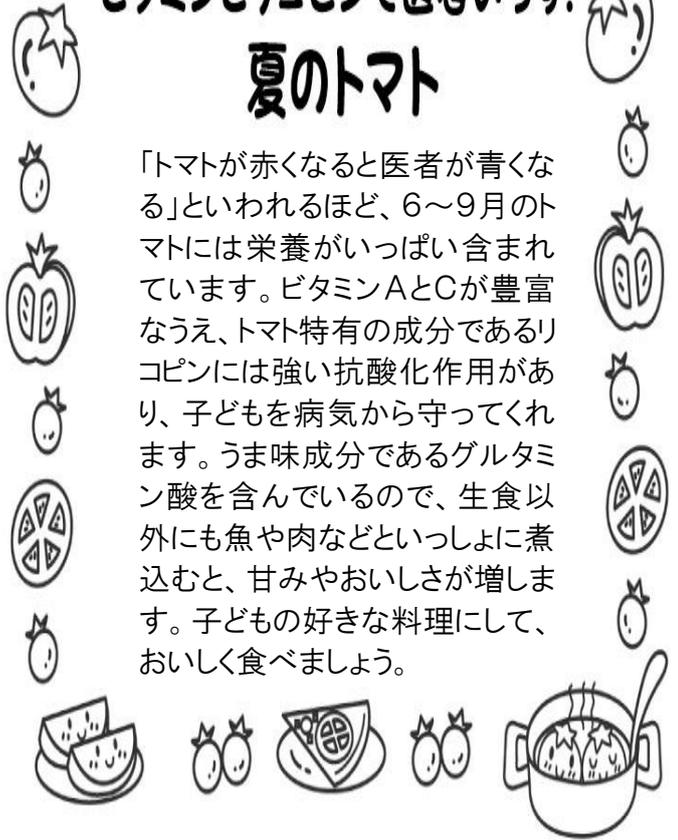


かゆみが
出るときも。



ビタミンとリコピンで医者いらず! 夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



歯科健診（6/14）の結果、全員、口腔内の状態は良好でした。

嘱託医健診（6/19）の結果、全員異常なしでした。

お休みしていた方は、病院に予約の電話を入れ、書類を持参し、歯科・嘱託医健診を受けに行ってください。

薬についてのお願い

園での投薬について、再度、お伝えさせていただきます。入園時のほけんだよりと合わせてご確認ください。

○内服薬、外用薬（塗り薬や点眼薬など）ともに、投薬依頼書と、薬局でもらう薬剤情報提供書を一緒に提出してください。

○内服薬は、内服薬用の投薬依頼書を、毎回提出してください。

○外用薬の投薬依頼書は、6日間までは1枚の依頼書で対応します。処置が必要な日は、依頼書の下段にある欄に、月日を記入してください。

○保育士にお知らせください。

○投薬依頼書が必要な方は、事務所に申し出てください。