

# ほけんだより 7月

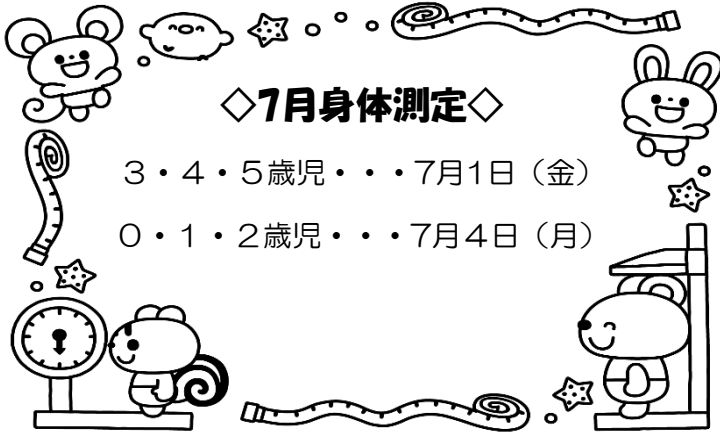
発行日：令和4年6月27日（月）

みしま中央こども園

園長 中川 実

担当 曾根 愛美

気温の高い日が増え、室内と外の気温差やじめっとした空気に、体調を崩しやすい季節になります。7月には水遊びも始まります。暑い日には熱中症にも気をつけながら、毎日元気に過ごしていきたいと思ひます。



## ◇7月身体測定◇

3・4・5歳児・・・7月1日（金）

0・1・2歳児・・・7月4日（月）

## ☆今月の看護師さんからの一言☆

市内では、手足口病や感染性胃腸炎が出ています。登園では、流行してはいませんが、注意していきたいと思ひます。

気温が高くなり、熱中症にも配慮して、元気に夏を楽しく過ごしていきたいと思ひます。何か気になることがあればいつでもお声がけください。



## 熱中症に注意しましょう！

### <予防のポイント>

- ・日中は帽子をかぶって外出しましょう。日除けのあるベビーカーでも照り返して暑くなるので、散歩はなるべく短時間にしましょう。
- ・炎天下での遊びは、長時間に及ばないようにしましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- ・肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- ・水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。のどが渇く前に水分補給ができるようにし、大量に汗をかいたときには塩分も摂取できるようにしましょう。

### <対処法>

#### ・涼しい場所に寝かせる

日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめて楽にします。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

#### ・水分をとる

少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



## <嘔吐があったときについて>

衣類等にほかのお子さんの吐物がかかってしまった場合、嘔吐したお子さんのおうちに洗濯をお願いしています。色落ちしないように熱消毒の方法をご紹介します。

～処理する際は、手袋マスク換気を忘れずに！～

- ①付着した嘔吐物のウイルスが飛び散らないよう、捨ててもよいタオルを濡らしてふき取り、できる限り汚物を取り除きます。
- ②二重にしたビニール袋をバケツにかけ、洗濯物に85度以上の熱湯を入れ、1分以上放置します。
- ③その後、ほかの物と分けて洗濯し、十分乾燥させます。
- ④使用したタオルやビニール袋はまとめて口を縛り捨てます。

