



7月 ほげんだより

令和2年6月25日
松島さくら保育園 保健室

日に日に暑くなってきましたね。熱中症の心配な季節です。梅雨が明けて夏本番になる前に、体の準備をしましょう！

登園時の対応について

登園時の検温と体調確認のご協力、ありがとうございます。29日（月）から登園時の体制を通常通りに戻すにあたり、保護者の方もマスクの着用をお願いします。玄関に手指消毒用アルコールを用意しますので使用して下さい。また、登園前には必ず検温をし、お便り帳に記入してきて下さい。

内科検診の結果



ほとんどの園児が異常なく健康であるという結果でした。今回、園で内科検診を受けられなかった園児は、園医の竜王みついくりにックに、園からお渡しした「内科検診（受診用）」の紙をお持ちになり、検診を受けてきていただくよう、よろしく願いいたします。

7月から、今年は水遊びが始まります。登園前の体調確認をお願いいたします。

本日の歯科検診ですが、昨年は検診で使用したミラーを持ち帰りましたが、新型コロナウイルス感染予防の観点から、持ち帰らずに園で破棄をさせていただきますので、ご了承下さい。

熱中症について

熱中症とは・・・高温・多湿な環境での作業や運動により体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなると体内に熱がたまり、発熱・頭痛・吐き気・めまい・だるさなどの症状を引き起こします。ひどい時はけいれんや意識障害があらわれることがある病気です。高温・多湿な環境に、体調が良くなかったり、暑さに慣れてなかったりなどの個人の体調による影響が加わると熱中症をおこす可能性が高まります。特に子どもは汗腺など体温調節機能が未熟で、体が小さいので地面の照り返しにより高い温度にさらされるため、熱中症にかかりやすいのです！

熱中症にかかってしまったら？

- ★涼しい場所に移動しましょう。
- ★衣服をゆるめ安静を保ちましょう。
- ★水分・塩分補給をしましょう。
- ★体を冷やしましょう。（エアコン・扇風機・うちわなど使用したりわきの下や足の付け根を氷や保冷剤で冷やします。）
- ★口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診しましょう。
- ★けいれんや意識障害が出現したらすぐに救急車を呼びましょう。



熱中症を予防するには？

- ☆こまめに水分補給しましょう。
- ☆無理せず休憩をとりましょう。
- ☆外出時は衣服の調節や帽子の着用など日よけ対策を行いましょう。
- ☆日頃から栄養のバランスの良い食事や十分な睡眠をとり、遊びなどを通して体力作りを行いましょう。
- ☆マスクを着用する場合は、注意が必要です。
マスクを着用している時は負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離をとった上で、適宜マスクを外して休憩をしましょう。

