



ほけんだよ!

2023年8月1日
ひまわり保育園

いよいよ夏本番です。暑い夏を乗り切りましょう。埼玉県内では、新型コロナウイルスの感染者が増えています。ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱（プール熱）の流行も続いています。引き続き毎日の健康観察と感染対策をしていきましょう。

現在のひまわり状況

●発熱や咳の症状のお子さんが増えています。

※体調が悪化しないために、また、園での感染の広がりを防ぐために
38.0℃以上の発熱や下痢などの症状がなくなり、1日（24時間）
経過してからの登園をお願いします。

暑い夏を乗り切りましょう☀

暑さに負けない身体づくり

- 朝ご飯を食べずに登園すると、脳のエネルギーが不足し、集中力が低下してけがをしやすくなります。また、水分や塩分なども不足し、熱中症になりやすいです。しっかり朝ご飯を摂取するために、早起き早寝の生活リズムを整えましょう。
- 肌着は汗をかいたらこまめに取り換えましょう。



こまめに水分補給

- 軽い脱水症状では、まだ「のどが渴いた」とは感じません。汗とともに身体の水分はどんどん失われていきますので、のどが渴いていなくても15分～30分に1回くらいは水分補給しましょう。
- 水分だけでなく塩分等も摂取するようにしましょう。（味噌汁やきゅうりの塩漬けなど）



快適な睡眠のために

- 入浴をすると末梢血管が開き、その後血圧や体温が下がります。睡眠の1～3時間前に入浴すると、体温が下がるタイミングで眠りに入りやすくなります。
- 夜間、暑さで寝苦しい場合は冷房も活用して、熱中症を予防しましょう。設定温度は28℃前後が目安です。



感染症対策も忘れずに

- 冷房は室内の空気を循環しているだけなので、こまめに換気をしましょう。換気のポイントは部屋の対角線の2か所を開け放しておくか、30分毎に10～15分換気しましょう。
- 食事前、トイレ後、外から帰ったら手洗いをしましょう。コロナウイルスだけでなく、夏の感染症の予防になります。

～引き続き毎日の健康観察をお願いします～

★次の症状のいずれかがある場合は、症状がなくなり、24時間経過するまで、ご家庭で様子を見て下さい

- 38.0℃以上の発熱
- 咳が多く出ている
- 機嫌が悪い・元気がない
- 食欲がない
- 下痢・おう吐（急性期）、腹痛

★風邪症状があり内服している場合は、プールに入れません。十分に休養し、症状が悪化しないようにしましょう。

★体調が悪い方は園内に入れません。園児の兄弟や保護者の方が体調不良の場合は、園内に入らず、電話でご連絡、ご相談下さい。

★お休み中の体調不良や内服中の薬がある場合は、職員にお伝え下さい。