



ほけんだより

社会福祉法人
伊東つくし会
2022年6月

梅雨の季節になりました。急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと、体調を崩しがちです。5月は鼻水や咳の出る子が多かったです。衣類の調節や、こまめな水分補給をしながら元気に過ごしていきましょう。

日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント

炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返して熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人に残さないで。クーラーをつけていても危険です。

こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

予防のポイント

- 1 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- 2 魚や肉は十分に火を通す
- 3 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- 4 まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- 5 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- 6 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する



内服薬について

保育園に薬を持ってくる子が多くなっています。本来は保護者に与えていただく事が基本になっています。受診する時には「保育園に通っているのです。薬は朝・夕にできますか？」と、一言医師にお伝えください。

※与薬依頼書は、園で保管するため、処方期間が終了したら返却してください。

内科・歯科健診・4-5歳の尿検査、無事に終了しました。ご協力ありがとうございました。

結果は成長記録でお知らせしますので、確認をお願いします。

プールが はじまる前に

保育園のプールには、水質管理と、感染予防として塩素剤を使用しています。皮膚・目・耳・鼻の病気のある子は、かかりつけの先生に受診してください。

★0歳児は個別にプールを使用するので塩素剤は使いません。

5月の感染症
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）
アデノウィルス

