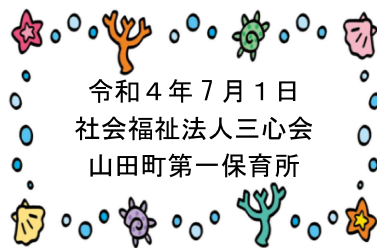




7月 ほけんだより



令和4年7月1日
社会福祉法人三心会
山田町第一保育所

毎日蒸し暑い日が続いています。今の時期はまだ体が暑さに慣れていないので、気温が急激に上がった日は注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、のどが渇いていなくても水分をこまめにとるようにしましょう。

熱中症になったら・・・対応はすみやかに！

重症度Ⅰ度

手足のしびれ・めまい
立ちくらみ
こむら返り など



涼しいところで
休ませ、水分・
塩分を補給する。



重症度Ⅱ度

頭痛・体がだるい・吐き気
嘔吐・力が入らない など



衣服をゆるめ
水のう等で
体を冷やす。



重症度Ⅲ度

全身のけいれん
呼びかけへの反応がおかしい
まっすぐ歩けない など



すぐに救急車を呼ぶ。



保育所では体調不良での欠席が相次いでいます。元気そうに見えていても暑さで体は意外と疲れていて、体調を崩しやすい状態です。ゆっくりお風呂に入り、十分に睡眠をとり、その日の疲れはその日のうちにとるようにしましょう。
ご家庭で体調に変わりがあった時は、些細な事でも構いませんので、お知らせください。

プール遊びがはじまります！

- 朝の体温は何℃ですか？
- 元気はありますか？
- 食欲はありますか？
- よく眠れましたか？
- 下痢はしていませんか？
- 目の充血や目やにはありませんか？※2
- 咳は出ていませんか？
- 鼻水は出ていませんか？※3
- 肌に発疹や傷、ただれはありますか？※4



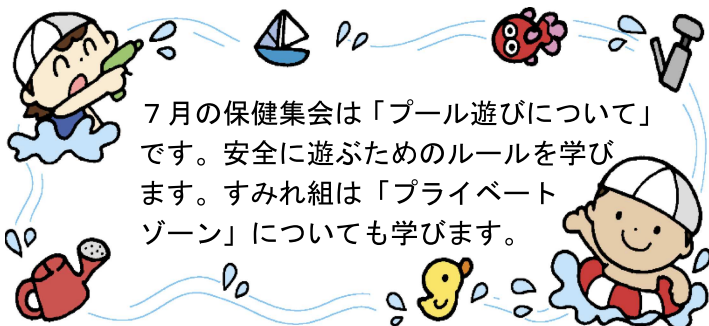
子どもたちが大好きなプール遊びが始まります。楽しく安全に遊べるように毎朝、健康チェック※1を行いましょ。

- ※1 健康チェックカードの提出がない日は家庭での様子が分からないため、プール遊びはできません。
- ※2 目の充血や目やにが見られる時は、結膜炎の可能性がります。受診しましょ。
- ※3 黄色等の色の着いた鼻水（あおっぱな）が出る時は副鼻腔炎（ちくのう症）の可能性がります。色のついた鼻水が出ている間はプールは避けた方が良いので、受診し医師に相談しましょ。
- ※4 血液や傷口からの滲出液からうつる感染症もあるため、傷やただれがある時はプール遊びはできません。

お願い

保育所では歯ブラシを使用後、1本ずつ歯ブラシ立てに立てて乾燥させています。歯ブラシ立てに入る太さの歯ブラシの準備をお願い致します。

この赤い丸の大きさに収まる太さの歯ブラシをお願いします！



7月の保健集会は「プール遊びについて」です。安全に遊ぶためのルールを学びます。すみれ組は「プライベートゾーン」についても学びます。