

6月のほけんだより

令和8年6月1日発行
千川保育園

熱中症に注意しましょう！

保育園で一日元気に活動できるようご家庭でのご協力をお願いします。

朝食



睡眠中に水分、電解質が失われます。朝食を食べないと水分不足で脱水状態になります。朝食を食べてから登園しましょう。

体調管理



体調不良(下痢嘔吐)等による水分不足(脱水)、発汗機能が低下することにより熱中症のリスクが高まります。

睡眠



睡眠不足は自律神経が乱れて体温調節機能を低下させたり、疲労を蓄積し、暑さに対する抵抗力を低下させます。十分な睡眠をとりましょう。

蓄積型熱中症にも注意！



前日、気温の高い環境で沢山遊んだり、夜間気温が高い環境であった場合、熱中症の症状が遅れて出ることがあります。

知らない怖い・・・夏の危険！

夏は熱中症以外にも気を付けたいことがあります



1. 水の事故

子どもは10センチでの浅い水深でも溺れることも。プールや海では目を離さないようにしましょう。



3. あせもなどの皮膚トラブル

夏はひどくなりやすいため、こまめに汗を拭いたり、シャワーをすると良いです。

2. 紫外線予防

つばの広い帽子、耳元まであるカバーは有効です。ラッシュガードの使用、日焼け止めは上手に使いましょう。

4. 遊具などによる火傷

直射日光により遊具(滑り台のスロープ部分や、ブランコの鉄製部分)や砂場・地面は火傷をする危険があるため、遊ぶ前に熱くないか確認しましょう。

今月の行事

- 4日(木) 耳鼻科検診 9:00~
- 12日(金) 歯科検診 9:30~
- 22日(月) 内科健診



検診の結果は所見のある方に別紙でお伝えします。プールに入ること、耳と鼻の病気が悪化することがあります。検診の結果受診が必要となりましたら、受診をお願いします。検診当日、保育園をお休みする予定の方も検診を受けることができます。お子さんの健康状態を把握するためにも検診を受けることをお勧めします。

<虫刺されに悩まされる季節が近づいてきています>

保育園では、お子さんが虫に刺されないように、草むしりをしたり、網戸、蚊取り線香を使用するなどしています。

しかし、乳幼児期はまだ抗体があまりできていないので、蚊に刺された所がひどく腫れ、特に、皮膚の弱いお子さんはとびひになりやすいようです。

とびひにならないためには、“**掻かないこと**”が大切です。

とびひになってしまい、症状がひどい場合は早めに受診をすることをお勧めします。

<蚊にさされないようするには？>

- ★刺されやすい、刺されるとはれやすいお子さんは**薄手の長そで・長ズボン**を着用をする。
- ★登園前に虫よけを使用する。
- ★刺されてしまっても、ひどくならないように**週末には爪を切ってやすりをかけましょう。**
(汚れた手で掻いてしまうと、傷口から細菌が入り込み「とびひ」になってしまいます)

<虫除けについて>

虫よけ剤にはいろいろな種類がありますが、スプレータイプのものは付着効率が悪く、粒子も小さいため、虫よけ剤に含まれる「ディート」という成分（一般的には毒性が低いとされていますが、まれに体への影響があると報告されています。）を吸入することが考えられ、ご使用をお勧めしていません。

また、シールタイプのものも、万が一はがれた時に乳児が拾って誤って飲み込んでしまう可能性があります。リングタイプのものも、どこかに置き忘れてしまう等の紛失の恐れがあるため、保育園での使用はご遠慮ください。

保育園で蚊にさされてしまったときには、

- ・刺された部分を流水で洗う。
(蚊が皮膚内に注入した液を洗い流し、腫れにくくなります。)
 - ・できるだけ早く虫刺されの薬を塗る。
- という対応をしています。



とびひ

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。なかでも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。



「傷がジュクジュクしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサインです。やがて、かゆみの強い水ぼうごができます。患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにし受診しましょう。子どもの間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有は控えましょう。虫刺されやすり傷などは放置せず、清潔にします。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防法となります。