



梅雨入りの頃は、体がまだ暑さに慣れていない上、気温や湿度が高くなり、汗が蒸発しにくくなるため、熱中症のリスクが急激に高まりやすいです。本格的に夏を迎える前に、少しずつ体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」をしていきましょう。子どもが暑さに慣れるには2週間かかると言われています。園でも体調管理やこまめな水分補給をしていますが、ご家庭でも十分注意しましょう。

乳幼児の熱中症予防と対策

1、暑さに慣れさせる暑熱順化(しよねつじゆんか)

乳幼児は、体温調節機能が未熟で、脳からの指令にうまく反応できず、閉じている汗腺があります。その為暑くなくても汗がかきづらく、熱がこもってしまいます。乳幼児期に汗をかく体験を繰り返すことで、上手に汗をかける体に育っていきます。水分補給後、涼しい時間帯にお散歩や公園で遊んだり、シャワーだけでなく時々湯船に浸かり、汗をかいて体を暑さに慣れさせましょう。

2、こまめに水分補給をする。

乳幼児は、新陳代謝が活発で、汗や尿として体から排出する水分量が大人より多いため、脱水症状を起こしやすいです。喉が乾いた時だけでなく時間を決めて水分をとるようにしましょう。

3、毎日体調管理や全身状態をチェックする。

①早寝早起きをする。②朝食や水分をしっかりとる。③毎朝体温測定をする。④顔色や食欲などいつもと変わらず元気か等の体調確認をしましょう。⑤熱がなくても下痢や嘔吐、腹痛などあれば無理をさせずゆっくりと静養しましょう。

4、室内でも熱中症に注意する。

高温多湿に気をつけるため、換気やエアコン調整をして適宜水分補給をしましょう。

5、熱中症を疑われる場合

涼しい場所に移動して衣類を緩め、血管の太い場所(脇の下、首のまわり、足の付け根など)を冷やしましょう。吐き気や嘔吐がなければ、少しずつ水分とりましょう。

症状が改善しない場合は、すみやかに医療機関に受診しましょう。重症の場合(意識障害やけいれん、運動障害など)すぐに救急車を呼びましょう。

*わからない時、救急安心おおさか

#7119 ☎06-6582-7119へ



とびひ(伝染性膿痂疹)

虫刺されやあせも、湿疹などで傷ついた皮膚に汚れた爪でひっかくと傷口から細菌(黄色ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)が入り感染してとびひになります。特にアトピー性皮膚炎やアレルギーがあると強いかゆみがあり、皮膚のバリアが低下して、とびひになりやすいです。傷口から浸出液や出血などが出ていたら、患部を滅菌ガーゼで覆い、直接触れないようにしましょう。とびひの範囲が増えたり、治りにくい場合は、必ず受診してください。また、毎朝全身状態の観察と爪チェックしてから登園しましょう。

手洗い指導

先日感染予防の為に、ひまわり組・ばら組・ゆり組の子どもたちに手洗い指導を行いました。紙芝居を見てから子どもたちの手の平にバイキンのスタンプを押し、洗い残しがないようにスタンプが消えるまで「ごしごし洗い」と「ねじねじ洗い」で丁寧に洗いました。ご家庭でも手洗いを一緒にしてみてください。

4日(木)歯科衛生士による歯磨き指導

ひまわり組やばら組、ゆり組の子どもたちは、歯についてのエプロンシアターやブラッシング指導などがあります。ゆり組の子どもたちは、6歳臼歯についてもお話をして頂く予定です。

18日(木)歯科検診

何か気になる事がありましたら担任までお知らせください。また歯科受診治療中であればお伝えください。

5月の感染者数

溶連菌・・・1名 アデノウイルス・・・1名
感染性胃腸炎(ノロウイルス含む)・・・4名