



～ほけんだより8月号～



令和8年8月1日
長野こども学園

先月から連日厳しい猛暑が続いています。園庭は、賑やかなセミの声が響き、子ども達は、「先生！セミを捕まえよ！」と目を輝かせながらセミ捕りに夢中です。園では熱中症対策として、暑さ指数(WBGT)を午前と午後2回園内に表示して日よけネットを設置し、適宜日陰や室内で休憩をとり、こまめに水分補給をしています。夏の遊びを満喫している子ども達ですが、暑さにより疲れが出やすい時期でもありますので、無理のない計画をたてて、楽しい夏の思い出を作りましょう。

お盆休み中の生活習慣について

① 体内時計を整える。

子どもの体内時計は、24時間よりも少し長いいため毎日リセットしてあげる必要があります。起きる時、決まった時間に朝日を浴びるようにカーテンを開ける。寝る前のルーティンとして、例えば入浴→歯磨き→絵本の読み聞かせをするなど、毎日同じ時間の流れで就寝準備すると、子どもが安心し、体内時計が整い、質の良い深い睡眠を得ることができます。

② 熱中症対策や安全対策について

帰省やお出かけ時、帽子を被り、喉が渇く前に適宜水分補給をして休憩をとりましょう。また夜更かしをせず睡眠をよくとり、疲れをとりましょう。プールや水遊びなどの時は、必ず子どものそばで見守りましょう。

③ 毎朝、体調を確認する。

いつもと変わらず食欲があるか、疲れていないか、顔色が悪くないか、全身に発疹(口の中も含む)がないか、熱があるか、熱がなくても下痢や嘔吐、腹痛や咳など症状があれば必ず受診しましょう。

車内放置が危険な理由

車内のエアコンを停止すると温度は、わずか5分で38度となり、1時間で50度以上になって命に危険な状態になります。また、エアコンをつけていても直射日光などで体温が上がり、汗によって体内の水分を奪われ脱水症状を起こしやすくなります。必ず車内に子どもを残したまま離れないようにしましょう。



休日急病診療所の事前確認

お盆休みの期間中は、多くの医療機関が休診となります。万が一、急な病気や怪我に備え、以下の内容を確認しておきましょう。

- ① 診療日時の確認をする。
- ② 受診前に必ず検温測定して症状を☎で伝える。
- ③ 原則としてお薬は、1日分の処方となります。休み明けは、必ずかかりつけ医に受診しましょう。
- ④ 行くべきか迷った時は、救急安心センターおおさか(#7119)へ つながらない場合06 6582 7119へ

7月の感染者数

- | | |
|----------------|------|
| ① ヒトメタニューモウイルス | ・・6名 |
| ② 手足口病(疑いも含む) | ・・8名 |
| ③ 感染性胃腸炎(胃腸炎) | ・・3名 |
| ④ 突発性発疹 | ・・3名 |
| ⑤ ヘルパンギーナ | ・・2名 |
| ⑥ ライノウイルス(鼻かぜ) | ・・1名 |
| ⑦ コロナウイルス | ・・1名 |