

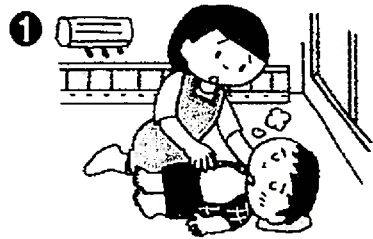


### ぬかみね保育園

今年も蒸し暑い日が続いています。気温も湿度も高いこの時期は、戸外はもちろんのこと、室内でも熱中症対策が必要です。子どもたちの体調に気を配り、元気に夏を乗り切りたいですね。

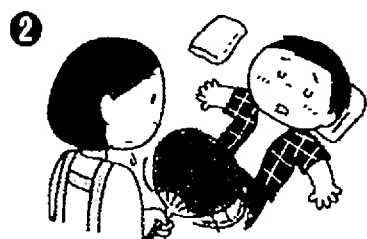
## 「熱中症？」 そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



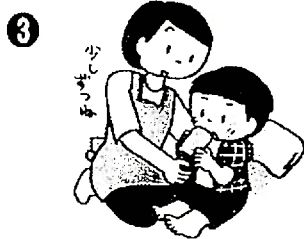
### 1 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に連れて寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



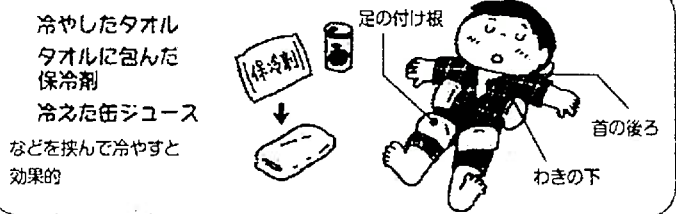
### 2 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



### 3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。



## 小さな子どもの水分補給



### ●汗をかく前後に飲む

寝る前・起きた後/お風呂の前後/運動の前後/遊びに出かける前後

### ●少しずつ、こまめに

1回に飲むのは、コップ1杯程度に

### ●飲むのは水かお茶

ミネラルウォーターは子どもの腎臓に負担をかけることもあるので、要注意！

### ●沢山汗をかいたときは……

糖分の少ない子ども用イオン飲料で水分と糖分、塩分を補給

※番茶 200ml に砂糖小さじ1杯、塩ひとつまみを加えたものでもよい



家庭と保育園で子どもの病気について共通理解のもと、あたたかく見守っていきましょう

保育園は、長時間密接に関わりあう集団生活の場であり多くの病気がはやりやす。病気が回復していない状態で登園することで、他の子へ感染症を広げてしまうこともあります。保育園は病気にさらされる機会の多い場所ですが、友だちと共に過ごすことで生涯にわたり健康な心と身体を育む小さな社会生活の場でもあります。子どもたちは病気を乗り越え一年一年と着実に丈夫になっていきます。

## 症状別 登園を控えるのが望ましい場合



### 発熱時

- \* 発熱期間と同日の回復期間が必要
- 朝から37.5℃を超えた熱とともに元気がなく機嫌が悪い
- 食欲がなく朝食・水分が摂れていない
- 24時間以内に解熱剤を使用している
- 24時間以内に38℃以上の熱が出ていた
- \* 1歳以下の乳児の場合（上記にプラスして）
- 平熱より1℃以上高いとき
- (38℃以上あるとき)

### 咳の時

- \* 前日に発熱がなくても
- 夜間しばしば咳のために起きる
- 喘鳴（ゼーゼー・ヒューヒュー）や呼吸困難がある
- 呼吸が速い
- 37.5℃以上の熱を伴っている
- 元気がなく機嫌が悪い
- 食欲がなく朝食・水分が摂れない
- 少し動いただけで咳がでる

### 下痢の時

- 24時間以内に2回以上の水様便がある
- 食事や水分を摂ると下痢がある（1日に4回以上の下痢）
- 下痢に伴い、体温がいつもより高めである
- 朝、排尿がない

### 発しんの時

- 発熱とともに発しんがある
- 今までになかった発しんが出て、感染症が疑われ、医師より登園を控えるよう指示された
- 口内炎のため食事や水分が取れない
- とびひ
- 顔等で患部を覆えない
- 浸出液が多く他児への感染のおそれがある
- かゆみが強く手で患部を掻いてしまう

### 嘔吐の時

- 24時間以内に2回以上の嘔吐がある
- 食欲がなく、水分もほしがらない
- 嘔吐に伴い、いつもより体温が高めである
- 顔色が悪くぐったりしている
- 機嫌が悪く、元気がない

### お願い

子どもたちの健康を守るため以下のことをご留意ください



- ①子どもの健康を守るためにも、必要な予防接種は適切な時期に受けましょう
- ②子どもが感染症にかかったときは、早めに医療機関を受診し、診断結果を園にご連絡ください
- ③家族の感染症についても園にお知らせください
- ④感染症が治って登園するときのめやすは
  - 感染力が少なくなり、他の子へうつす恐れが少なくなっている、
  - 子ども自身の体力が回復し、保育園での生活を楽しく参加できる