



8月のほけんだより



2021/08/02

発行

例年より早く梅雨が明けるとすぐ猛暑。急に気候が変わると体調を崩しやすいです。0歳1歳児クラスは熱や咳のお子さんが増えてきています。栄養・休養をしっかりと摂り体調管理していきましょう。新型コロナウイルス感染者が7月末から急激に増えていきます。夏休みになるご家庭は外に出る機会があるかと思いますが、「手洗い」「咳エチケット」「3密防止」などの感染対策をしっかりと行っていきましょう。

『乳児の体調不良が増えています』



7月後半は感染症と診断されるお子さんはいませんが、0歳・1歳児クラスで発熱や咳など体調不良児が多くいます。三鷹市の保育園でも原因不明の発熱や「RSウイルス」が多く出ています。1歳をすぎると保険の関係でRSウイルスの検査はしてもらえない病院が多いです。咳が多いときは、自宅で様子を見ていただくようお願いいたします。

《とびひに注意しましょう》

虫刺され後のひっかきや湿疹などから菌が入り、とびひになることがあります。赤くジクジクしているところがあったら注意しましょう。とびひになると様子をみても良くなりません。早めに受診し処置しましょう。

『上手にクーラー使い、良い睡眠を！』

日中の暑さだけでなく、夜も暑くて寝苦しい日があると思います。クーラーや扇風機、アイスノンや冷感接触のシーツなどで睡眠がとれるようにしましょう。何度も起きて眠れなくなる時はクーラーをつけっぱなしも仕方ないかもしれません。

〈睡眠時のクーラーの温度管理の例〉

- ・布団に入る前まで26℃設定
- ・こどもが寝たら27~28℃に設定



26℃以下だと身体が冷えてしまい夏風邪の原因になることもあるので注意しましょう。涼しくなる朝方にタイマーが切れるようにしたり、風が直接当たらないように工夫しましょう。扇風機の風もずっと当たっていると身体が冷えるので注意しましょう。また、湿度が高いと寝苦しく、低いと風邪をひきやすくなります。気温だけでなく、湿度の調節も必要です。

寝ている間に水分が失われます。目が覚めたら水分補給をできるようにすると良いでしょう。

子どもは大人以上に汗をかきやすいです。パジャマの背中に大きめのガーゼタオルを入れておくと、それだけ交換できるので便利です。

ベビーカーでの 熱中症に注意

地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなりの高温になっています。また、日差しをよけるためにレインカバーなどを掛けると、熱がこもって、蒸し暑い状態になることも。ときどきカバーを開けて換気をしたり、日差しの強いときのベビーカー移動は、なるべく避けてあげてくださいね。



〈今月の保健行事〉

- ・健診：8/5（木）乳児クラス
- ・身体測定