



プール遊びが始まりました！子どもたちが大好きな夏を思い切り楽しむためにも、暑さ対策を十分行い、熱中症予防に気を付けていきたいと思っています。夜は早めの睡眠を心掛け、1日の疲れをしっかりとるようにしましょう♪



子どもの熱中症とは・・・

- ★子どもは体温調節機能が未発達で、特に汗をかく機能が未熟です。大人と比べると、暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。
- ★全身に占める水分の割合が大人より高いため、外気温の影響を受けやすくなっています。気温が体表温度より高くなると、反対に周りの熱を吸収し深部体温は大人よりも大きく上昇します。
- ★身長が低いと、地面からの照り返しの影響を強く受けます。たとえば、大人の顔の高さで32℃の時、子どもの顔の高さでは35℃程度の感覚です。
- ★子どもは遊びに夢中になり、体に異変が起きていても気づきません。

熱中症を防ぐ4つのポイント

気温や注意報をよく見る

28℃以上では、熱中症の危険性が高いため、激しい運動は避け、頻りに休息をとりましょう。

暑さに体を慣らそう

暑いからと言って外に出ないと、体が暑さに慣れず、かえって熱中症のリスクが上がります。適度に外遊びをし、体を暑さに慣らしておきましょう

マスクは必ず外しましょう！

水分補給は前もって

出かける前、遊ぶ前に水分を取らせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。

無理をしない

元気でも、顔が真っ赤で、汗をたくさんかいている時は、すぐに涼しい場所で休憩するよう促しましょう。

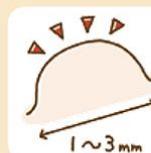


ゆっくり治す 水いぼ

水いぼは、皮膚にウイルスが感染してできる小さないぼです。特に治療しなくても、体に免疫がついて1年以内に自然に治まることがほとんどですが、中には2～3年かかることもあります。痛みやかゆみはありませんが、気になってかき壊すと、数が増えたり、とびひの原因になります。

「水いぼ」って？

つるんとしたいぼで、かいたりして破れると、中から白くドロっとしたものが出てきます。



水いぼがあるときは……

肌を傷つけない

皮膚が荒れたところから水いぼのウイルスが侵入します。皮膚は清潔にして、保湿ケアでよい状態をキープしましょう。かき壊さないよう、つめは短く切つて。



増えるときは受診を

数が増える、大きなものができたときは、かかりつけ医に相談しましょう。水いぼをつまみ取る治療や液体窒素で凍結させる治療が行われることもあります。

プール遊びはできますが、肌と肌が触れ合うとうつることがあるので、水いぼがあるときは職員にお伝えください



歯科検診がありました

園医より…

「歯科検診の結果、虫歯の子が少なく、とても良く歯のお手入れをされています。」
「フッ素入の歯磨き剤を使用し、より効果的に虫歯予防をしましょう！」

適切なフッ素濃度の子ども用を使いましょう。研磨剤・発泡剤不使用がおすすです。



先月の子ども達の様子

発熱・咳・鼻水
の発症がありました

