

ほけんだより

R02-8月号 no.238

— 新型コロナの夏 —

今年は梅雨がいつまでも明けず、大雨が降り、今までにない気候の変化に戸惑いました。それに加えて新型コロナウイルスの流行が続き、新しい生活様式を求められています。小さいお子さんが単独で感染することはあまりなく、家族(おとな)から感染することがほとんどのようです。お子さんたちの周りのおとなが罹らないようにすることが重要です。感染予防に留意いただけるようお願いいたします。



ねっちゅうしょう しょうじょう たいさく 熱中症の症状と対策

感染予防にマスクを着けていると、口元が湿っているので喉が渇いていないと勘違いしがちになります。またマスクを着けていることでサツと飲みにくいですね。脱水ぎみですと熱中症になりやすいので気をつけましょう。

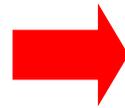


○症状

1. 体がだるい、力が入らない、立っているだけで疲れる
2. 気分が悪く、吐き気がする
3. やる気がおこらない。ボーッとする
4. 周りの人の声が聞こえにくくなる
5. 頭痛がする、目がまわる

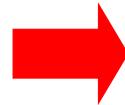
※自分で症状を訴えられない乳児さんは!

- ・ぐったりして元気がなく、顔色がわるい
- ・不機嫌、体温が高い
- ・唇がカサカサしていたり、肌にうるおいがない
- ・おしっこが5~6時間ででない



思い当たることがあったら、すぐに涼しい場所で休み、水分を摂りましょう!

- ・自分で水分を摂ることができない
- ・呼びかけに返答がない
- ・体温が40℃を超えている
- ・けいれんをおこしている



すぐに医療機関へ

○対策

1. 睡眠をしっかりとする
2. 朝、昼、夕と食事をきちんと摂る
3. 帽子をかぶって外へ出る
4. 水筒(麦茶)などを持って、いつでも水分が摂れるようにする



よる 夜更かししていませんか

日本の子どもたちの「夜更かし」は「異常」といわれているようです。欧米では夜10時過ぎまで起きている3歳児は約1~2割、日本では3~5割にのぼるそうです。当園でも連絡帳の就寝の時間をみると10時以降はざらで、9時前のほうが少数です。他国に比べ、日本は夜型の生活にだんだんとシフトしてきているようです。夜更かしをすると朝、眠たくてあまり朝食がとれません。登園してもなかなか活動モードに切り替えられず、集中力も低くなります。子どもの夜の睡眠はからだの成長のためには重要です。翌日に活動するにはかせないものです。眠る環境を整え、十分な睡眠がとれるよう工夫しましょう。

けんしん しゅうりょう 健診が終了しました

先月で内科、歯科の健診が終了し、所見に異常のあった方にはお知らせしました。内科は皮膚の疾患で数名指摘があり、歯科ではむし歯、咬み合わせの異常等を指摘されました。咬み合わせは乳歯の時点で異常と言われても顎の成長や永久歯の生え変わりで変化しますので様子を見てくださいね。むし歯は必ず受診してください。他の病気と違って自然に治るということはありません。毎年そうなのですが、年中さんまでむし歯がなかったのに年長さんになると急にむし歯になるお子さんが増えます。年中から年長さんでは自分のことは自分でできるようになるので任せてしまいがちですが、寝る前の歯みがきは保護者のかたでしっかりとお願いします。



* 8月の歯みがきカレンダーをくばります。しっかりみがいてね。