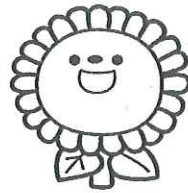


8月の ほけんだより



平成28年7月29日
富士わかば保育園

1階のクラスの「かぜ」が、なかなか終息しません。ヘルパンギーナも何回目の流行かな?というくらい続いています。気温差も激しく、体調も崩しやすい状況にあります。登園マナーはみんなですらないと効果がありません。今一度、意識してみてくださいね。

夏の過ごし方



- 規則正しい生活をしよう
簡単なようで、正直面倒くさい?でもこれだけでも、学年を追ってしていくと、やっぱり丈夫な身体、早く治る身体と直結しているんだと、日々感じられます。
- 肌(頭も)をきれいに保とう!
肌荒れも、おむつかぶれも、悪くしてから治すのは至難の業。子どもの手が届きやすいところ、いつも濡れているところももっと難しい!
お休みの日も、水遊びを兼ねて清潔に。



- 水分を意識して摂ろう!
7月は風邪も流行りましたが、先日の身体測定では体重が減少または横ばいのお友達が8割近くいました。すべてのクラスに、水分摂取を保育園でも呼びかけています。お休みの日もぜひ、促してあげましょうね。
また、小さいクラスのお友達は、小さいうちから飲む習慣をつけましょう。
毎年りす・うさぎさんのこの時期、朝、微熱があると担任が心配そうに看護師のところによく相談に来ます。意外に元気そうだけど...というときには水分摂取すると、熱が下がってしまうことも多いです(熱中症に注意!)。
病後児室では、水分摂取と安静だけでも、朝よりずっと元気な姿で帰ることができるくらいです。



保育園で与薬するお薬について

- だらだら持参することはやめましょう
- 軟膏などは、「肌がどうなったらやめていいのか」医師に処方時に確認してください 特に慢性的な疾患でない場合、よく強い薬が処方されています。1週間も2週間も強い薬を子どもに使い続けることはあまりいいことではありませんね
- 1日1~2回の場合は、内服薬も外用薬も、ご家庭でおこなってもらっています プールの時期ですが、ひどい状況の数日間以外は、毎年、ご家庭をお願いしています
- どのお薬も、お家でのケアが基本です 時々、軟膏や点眼薬などは使用した形跡がなかったり、すっかりきれいなのに持参していることがあります!

登園マナーを守りましょう

登園マナーの守られていないケースが、増えているように感じられます。朝一番にお迎えのお電話をすることも、今年度はとても増えています。

- 早めに対処できると、風邪はいつまでも長引かず、結果的に仕事を休む日数が減るものです
- 何日も何日も早退・登園を繰り返すのは、子どももつらいですね
- まわりのご家庭もお忙しい中、次々と流行る風邪に、大変な思いをされています。どんなに園で消毒をしても、持ち込まれれば対処は難しくなります。

虫刺されについて

- 手当て
 - ・ 刺された直後に石鹸などでしっかり洗ってムヒなどのかゆみ止めをつけるだけで、意外に落ち着く
 - ・ 小さいお友達は市販薬より効果が期待できる、病院の処方薬を準備しておく
刺された日に短期間、肌をきれいにした後や、眠ってかきむしりにくい時間帯にしっかり塗布するのがコツ。カットパンに軟膏をつけ、手が触れないようにしてもOK
- 虫よけの使い方
保育園のものは香っていないと効かないので、服や帽子などにもつけます。興味のある方、朝、すでに皆が園庭で遊んでいる時間に登園した時などは、玄関にある保育園のものを使ってみてくださいね。

目のトラブルあれこれ...

- 目やに
白目がきれい、風邪をひいて鼻水がある場合は、とにかく清潔に。清浄綿などで常にきれいにしてみてもよくなる場合は、特に受診は勧めていません
- 目の腫れ
目の際あたりにぼつり...しこりがある
→受診して点眼したほうが早くきれいに治ります
まわりの肌まで痛んでいる・赤い・痛い
→受診のためにお迎えをお願いしています
- 砂が入った!
こすらせない!
まずはきれいに洗う。取れない時は目を傷つけないようにそっと除去。
白目が赤く、取れたのにまだ目をこするようなら目が傷ついている可能性大。このときは受診!

登園マナーって、こんなこと

下記のようなときは、「安静にする」・「早めに受診を考える」必要があります。参考にしてみてくださいね。体調不良が長引く登園を繰り返す場合は、下記を参考に、ご相談することがあります

全身状態

- 機嫌が悪く、元気がない
- 顔色が悪い
- ぐったりしている

(+) (プラス)

発熱・嘔吐・せき・発疹・手足がとても冷たい・食事が摂れないなど、いずれかの症状がある場合

発熱

- 朝から37.5℃を超える熱があり、食欲、元気もない
- 24時間以内に解熱剤を使用した
- 24時間以内に38℃以上の熱が出た

下痢

- 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すぐ下痢
- 体温がいつもより高め (胃腸炎では微熱が一番多い)
- 下痢症状が続いており、朝、尿が出ていない・出ない (速やかに受診)

おう吐

- 不消化 (時間が経っているのにそのまま出てきたなど)・大量に吐いた
- 24時間以内に2回以上吐く
- 体温がいつもより高め
- 食欲がない・水分が摂れない