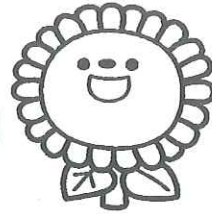


8月の ほけんだより



平成27年7月30日
富士わかば保育園

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

夏のお休みの過ごし方



- お休みの日は（せめて保育園に来る前日くらいは）早く寝ましょう
- あせも、とびひになりやすいので、肌は清潔に保ちましょう（汗をかいたら家にも、昼間のシャワーはとても効果的）
- 夜間・お昼寝などの休息を大切にしましょう
昼間疲れて汗をいっぱいかいても、しっかり休めるだけで夏バテや、熱中症のリスクが、ずいぶん減ります（疲れは悪循環をもたらします）
水分を摂ってから休む習慣をつけると、更によいと思います
- 「シャツを必ず着る」「エアコンは28℃」など、生活はあまりマニュアルばかりにとらわれず、子どもが気持ちいい環境を心がけましょう
手足は冷えてないかな？ 寝汗ぐっしょりは疲れるかな？
夜遅くなったけど、次の日元気だから大丈夫だな（機嫌が悪いからやりすぎたかな？）など、『子どもを観察』する癖をつけましょうね



寝冷えに 気を付けましょう

- エアコン・扇風機の風を直接当てない
- 外気温をみて、設定温度を決める
外気温より、少し低めに…
湿度の高い日は特に注意！（気温より少し下げないと、除湿できません）
- 手足・背中・頭などから上手に放熱できるように、掛け物は綿のものを上手に使う
下着は汗だくになってまで着なくても、気持ちよく眠ればどちらでもいいと思います



7月の感染症

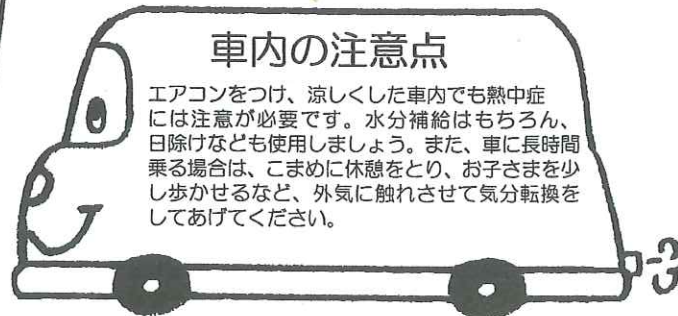
手足口病……………約7名
ヘルパンギーナ…約3名
流行性角結膜炎…0名
※ 約…としたのは、医師から多分そう
だろうなど、確定しなくても怪し
かったケースも含めたからです。

まだまだ暑い日が
続きます。免疫力を
低下させないよう、
今一度、生活リズム
の見直しをお願い
いたします。



車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてみてください。



富士わかばのお友達の「体型」は？

6月の身体測定値から、先日、栄養士が「カウプ指数」を算出しました（6歳のお友達からはローレル指数になります）。

毎月「(数値は正常範囲内でも)1ヶ月の増加(減少)が著しかった」場合は、保育士・看護師で情報を共有しています。

「急激な体重増加・減少」「気になる増加・減少」が続き、数値自体も気になる場合は、栄養士から、看護師と相談後に食事について保護者の方へお話をすることもあります。

今年も、とても太っている・やせているというお友達はほとんどなく、富士市の他園と比べても富士わかばは非常に標準的で極端な結果がありません。

全体的に生活背景が落ち着いていて、食生活についても保護者の意識が皆で高い結果だと思われます。

結果について

	やせきみ	標準	太め
りす	1	2	1
うさぎ		17	
ひつじ	4	13	
くま	4	12	1
きりん	5	13	
ぞう	5	9	2

※ りすさん、1歳未満は入っていません（算出対象でないからです。でもりすさん、今年もみんなとてもいい身体をしていますので、ご心配なく♪）

※ 8月の身体測定結果に、一人一人のお友達の結果を、健康手帳に記入します。お楽しみに♪

夏のケア ①

● お肌のトラブルについて

・ 肌荒れ
水遊びが多いので、子どもたちの肌は冬と同じくらいカサカサしていることも多いです
お風呂上りの保湿クリームは、年間通して行ないましょう。

・ あせも
「清潔」以外にありません。
ぐっしょりと汗をかいたら、プールかシャワー（沐浴）を。
赤くて痒いなら、かゆみ止めを塗布。

・ とびひ
暑いときは、自力で治すのは非常に困難受診して、お薬をもらいましょう。
薬の効果が2日待っても感じられないときは再診し、医師に相談。

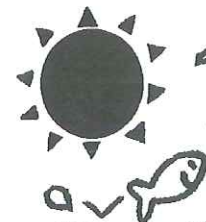
夏のケア ② (実際のケア編)

● 風邪のとき

- ・ 熱が高く手足が温かければ、少し室温は低めに…
- ・ 元気があれば、清潔のためにシャワーを
- ・ 眠る前には、水分摂取。その他のときも、水分はいつもより多めで
- ・ 「元気があるうちに治す」

● とびひのとき

- ・ 保育園で不織布カットパンをつけても、できる限りお家でははずす
- ・ どうしても触ってしまうようなら、通気性のよいカットパンかガーゼを、傷をよく洗ったあとにつける（手で触るのが一番よくないので）
- ・ お風呂では、よ〜く洗う
- ・ あまりひどければ、消毒も効果的



ウエス、
足りなくなっていました…

古くなった服（大人用・子ども用）やタオル、
シーツ、ハンカチ…何でもOKです！
ご協力お願いします！



夏場は病院のお休みも多いので、何か変わったことがあったときは、いつもより早めに受診するつもりでいましょうね！