



毎日プールあそびの楽しい声が聞こえます。
この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思えます。
外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってきてください。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28°C を目安にしましょう。

とびひ

傷口などにブドウ球菌などが感染し、初めは透明な水ぶくれ状のすいほうができます。しだいに白濁してきて破れ、皮膚が化膿した状態になります。時間がたつにつれ、可能部位が広がります。早めに受診し、医師の指示に従うようにしましょう。受診の際は保育園で気を付けることがあれば、聞いてみて下さい。衣服を清潔に保つことも大切です。登園の際は、患部をガーゼなどで覆ってくるようにしましょう。

あせもに注意

あせもは、背中・ひじの内側・首・手首のくびれなどに多く現れます。いろく小さな発疹は1~2日で治りますが、赤くなると強いかゆみを伴って治りにくくなります。夏場はこまめに汗を拭き、外から帰ったらすぐにシャワーで汗を流すようにし、皮膚を清潔に保つようにしましょう。

お知らせ

沼津市・清水町の保育園で、水ぼうそう・おたふくかぜ・ヘルパンギーナ・手足口病・頭シラミ・とびひの感染が報告されています。元気がない・食欲がない・なんとなくいつもと違うなと感じた時には早めの受診をお勧めします。受診の際は、主治医に保育園で気を付けることを確認してください。

おねがい

- ・手足の爪を切りましょう。プール遊びの際他のお子さんにあたってしまう事もあります。
- ・七五三などを控え髪を伸ばしているお子さんもいるかと思えますが、髪がおでこやめにかかっているお子さんがいます。髪をカットするか、飾りのないしっかりとしたゴムでしばるようにし、しばった髪が首回りに付かないよう、前髪も長い場合はしばるようにしましょう。
- ・お薬は、一袋ずつ記名をし、オレンジ色のバックを持った職員に手渡しをして下さい。