

ほけんだより



早々と梅雨が明け、猛暑が続いています。突き抜ける青空にキラキラ照りつける太陽、そしてモクモクとした白い入道雲が真夏の到来を感じさせます。

厳しい暑さや室内外の気温差にさらされる夏は、大人だけでなく、子どもの身体も脳も疲れています。夏バテ予防には疲れをいかに回復させるかが大事になります。その為に必要なのが睡眠です。環境を整え、快適な睡眠でこの夏を乗り切りましょう。

体感的にはまだまだ夏真っ盛りですが、8月7日は『立秋』です。暦の上ではもう秋！『立秋』とは、この日から秋に入りますよという意味で、立秋以降の暑さを「残暑」といいます。良く観察してみると、雲の高さや形が変化したり、風が涼しくなってきたり、少しずつ季節の変化を感じる事が出来ます。子どもたちと空を見上げてみたり、虫の声に耳を傾けたり、と身近な秋探しをしてみても楽しいですね。

また、8月7日は、8＝「は」、7＝「な」のごろ合わせで『鼻の日』です。鼻はにおいをかいたり、ほこりやウイルスの侵入を防いだりと、大切な役割をしています。



感染症情報



特に流行した病気はありませんでした

※全クラス(特に幼児クラス)で原因不明の発熱と長く続く咳の症状が流行し、全体の7～8割の園児が罹患しました。現在は落ち着いており、結局原因となったウイルスについてもはっきりとは特定されませんでした。

※都内では、RSウイルス感染症、手足口病、ヘルパンギーナの感染者数が増加傾向にあります。いずれのウイルスもアルコール系消毒剤では効果が不十分な為、帰宅後や食前、排泄後には、流水と石けんでしっかり念入りに手を洗いましょう。

☆休暇中にRSウイルス感染症や感染性胃腸炎等にかかった場合も『医師の意見書』が必要となります。『医師の意見書』は、北区の公式ホームページからもダウンロードが可能です。(トップページの右上の『サイト内検索』に『医師の意見書』と入力するとPDF方式で表示されます。)お手元にない場合等の際にご利用下さい。

☆お盆期間は、医療機関の休診も増えますので、体調が崩れ始めたら早目に受診するよう心掛けましょう。合わせて、かかりつけ医療機関の診療状況を事前に確認しておきましょう。

清潔を保ってバリア！ あせも予防

汗をたくさんかく夏に気をつけたい、あせも。白や赤のポツポツができ、赤いものはかゆみも伴います。

原因は大量に汗をかき、汗の出る穴がふさがることです。しっかりと汗のケアをして、予防しましょう。



こうして予防！

- *吸湿、吸水性のよい衣類を選ぶ
- *こまめに着替える
- *クーラーを上手に使う
- *汗をかいたらタオルでふいたり、シャワーを浴びる



ここがキケン！

汗のたまるところは、特に注意が必要です。

- *首
- *わきの下
- *ひじ、ひざの裏
など

戻すから...
は危険です！

夏、子どもを車内に放置し、死亡させてしまう事故が毎年起こっています。



ある8月の晴れた日、気温35℃の正午に測定した車内温度は...

時間		車内温度
エンジンが切れてから	0分後	25.0℃
	5分後	35.4℃
	10分後	37.8℃
	60分後	48.0℃

窓を3cm開けておいた車でも、車内温度はほとんど違いがなかったそうです。ほんの数分でも、真夏の車内は命を奪う暑さになってしまいます。「寝ているから」「すぐに戻るから」は危険です。絶対に車内に放置しないでください！



★報道にもありました通り、7月25日より保育園での濃厚接触者の追跡を行わない事になりました。ただし、陽性者が発生し、陽性者と一緒に給食を食べる等、感染リスクが高い場合(今までの濃厚接触者に該当するような場合)には、一斉メールや口頭連絡等でお伝えしていきます。何かわからない事がありましたら、お尋ね下さい。

※新型コロナウイルス感染症の流行が拡大しており保護者の方の陽性者も増加しています送迎される方だけでなく、ご家庭内に体調不良の方がいらっしゃる場合には登園を控えていただきますようお願い致します。

令和4年8月1日



日の基保育園