

# ほけんだより



夏休みのシーズンになりました。遠出までいなくても、外に出て外食する機会は増えることと思います。ニュースでは新型コロナウイルス感染症の発症数が増えています。

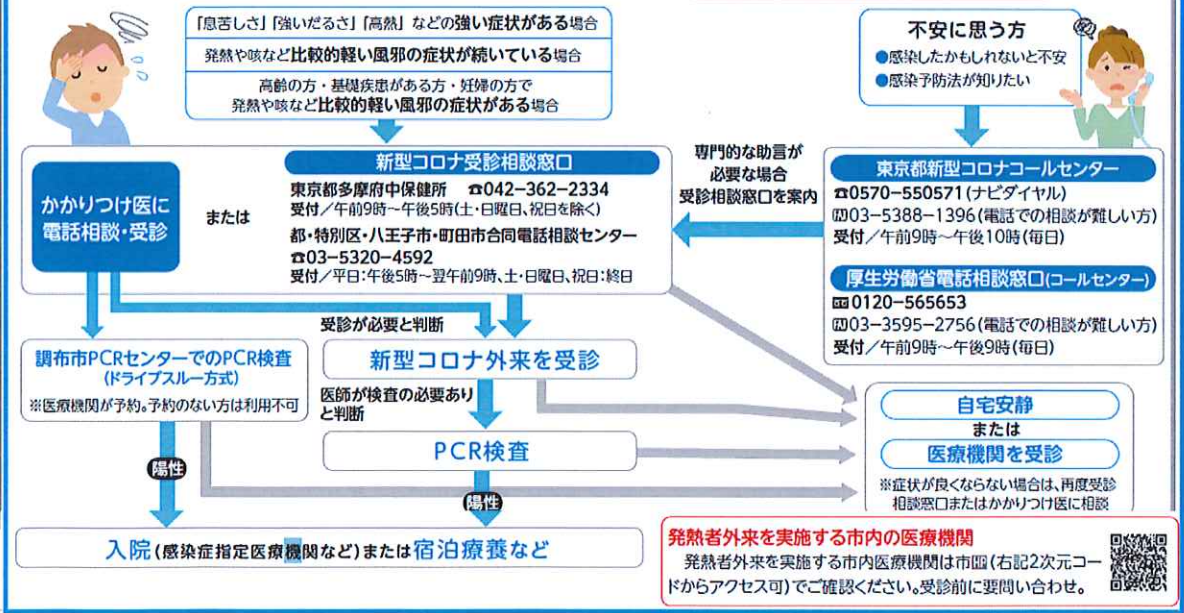
引き続き、検温・手洗い・マスクの着用(大人)、日々の健康管理に努めましょう。一人ひとりができることを続けて行い、自分の健康や周りの人の健康を守っていきましょう！

職員一同気をつけていきますので、どうぞ保護者の方々・園児の皆様におかれてもよろしくお願ひいたします。

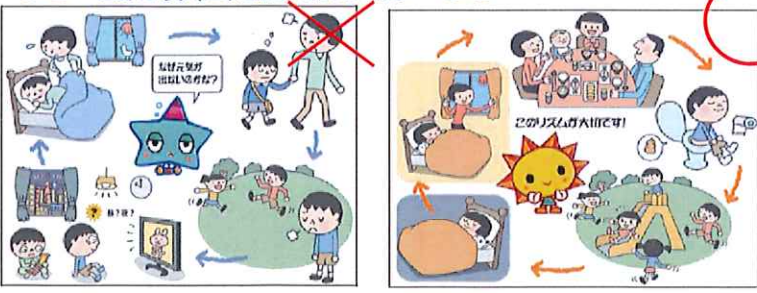
- ◎ 園に入ったらまずアルコール消毒をお願いします。
- ◎ 風邪症状のある方は登園をお控えください。
- ◎ 自分が新型コロナウイルス感染症の感染者の疑いがある場合(=PCR 検査を受けて結果待ちの方は) 園への出入りはおやめください。
- ◎ 自分が新型コロナウイルス感染症と診断された場合、もしくは濃厚接触者になったと保健所等から言われた場合はまずは園までご連絡ください。(園から調布市役所への報告が必要)

## 新型コロナウイルス感染症が心配な時

受診前に必ず電話をしましょう



## 生活リズムを整えましょう



## 7月の感染症(健康状況) ～

- ・とびひ …………… 2名
  - ・突発性発疹 …… 2名
  - ・発熱 …………… 28名
  - ・咳・鼻水 …………… 10数名
- (7/22 現在)

## ◎ 子どもの熱中症の特徴

大人より暑さに弱い



乳幼児は体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。特に、気温が体表温度より高くなると熱を逃がすことができず、反対に周りの熱を吸収するおそれもあります。

自分では予防策が取れない



特に乳幼児は、自分で水分を補給したり、服を脱ぐなどの暑さ対策ができないことも熱中症への危険を高めます。水分や塩分の補給は保護者によって行われるため、保護者の対応が不適切だとリスクが高くなります。また、遊びに熱中してしまい、暑いのを忘れ熱中症になる場合もあります。

照り返しの影響を受けやすい



大人よりも身長が低いいため、地面から照り返しの影響を強く受けます。このため、大人が暑いと感じているとき、子どもはさらに高温の環境下にいることになります。大人の顔の高さで32度の時、子どもの顔の高さでは35度くらいあります。

車内への置き去り



子どもを自動車内に放置したことによる熱中症があとをたちません。車内の温度は、短時間で一気に上昇します。冷房をつけていても、何かの拍子で切れることもあります。季節にかかわらず、わずかな間であっても、車内に子どもだけを残さないでください。

### <鼻の役割>

鼻に花粉やホコリなどが入り込むと異物と判断し、からだの外に出そうとして鼻水が出ます。ウイルスや細菌などの病原菌に感染すると膿の混ざったドロツとした鼻水になります。

### <鼻にやさしいかみ方>



★片方ずつかみましょう

片方の鼻をきちんと押さえるのがポイントです

★鼻をかむときには、口から息を吸います

鼻から空気を吸うと、鼻水が奥に入ってしまいます

★ゆっくり小刻みにかみましょう

あわてず、あせらず、少しずつがポイントです。

★強くかみすぎないでね



8月7日は

鼻の日

です。

一度に力を入れてしまうと耳のトラブルの原因となります。