



8月のほけんだより



令和5年8月1日発行
社会福祉法人 調布福寿会
調布クオレ保育園

猛暑が続いていますね。たくさん汗をかくと体力が消耗します。しっかり水分補給をすること、食べること、眠ることがとても大切です。冷房を使って、十分な睡眠を取る気を配りましょう。

<夏の水分とおやつ選び方>

乳幼児は大人の2~3倍の汗をかきといわれています。脱水に注意し、のどが乾く前にこまめに水分を促すことが必要です。水分をあまり欲しがらない子どもには離乳食や食事のメニューに水分を多くすることも方法の一つです。水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は摂りすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュース・スポーツドリンクも糖度の高いものであるので摂取量にも注意しましょう。

お休み中の怪我や 病気にご注意ください



8月は病院もお休みになってしまう時期です！

- かかりつけ病院の休診日を確認しておきましょう。
- 調布市内の休日診療当番医は調布市のHPを確認しましょう。

***子どもの健康相談室・・・#8000 (携帯電話からも可)**

保健所や保健センターが閉庁する時間帯に、子供の健康・救急に関する相談に、看護師や保健師等が応じています。

- 月曜日～金曜日
午後6時～翌朝8時
- 土曜日、日曜日、祝日
午前8時～翌朝8時



(東京都の場合です。都道府県によって時間帯が異なります。)

***東京消防庁救急相談センター・・・#7119**

(多摩地区：042-521-2323)

24時間年中無休で、症状に基づく緊急性の有無・受診の必要性のアドバイス・医療機関案内に、医師、看護師、救急隊経験者等が応じています。

7月の欠席状況



- ・ヘルパンギーナ・・・1名
- ・RSウイルス感染症・・・1名
- ・ヒトメタニューモウイルス
感染症・・・1名
- ・上記以外の発熱・・・32名
- ・咳・鼻水・・・9名
- ・喘息・・・1名
- ・中耳炎・・・1名
- ・嘔吐・下痢(胃腸炎含む)・・・3名
- ・脱水・・・2名
- ・怪我・・・1名
- ・機嫌が悪い・・・1名

(6/21~7/20)

※発熱のお子さんが非常に多かったです。また、咳が長引くお子さんが増えています。咳は体力を消耗します。夜間の眠りも浅く、体調がなかなか戻りません。お休みの時は休息を取り、体を休めましょう。水遊び・プール遊びをしても大丈夫か、保護者の方もしっかりとお子さんの様子をみて、判断して下さいね。

治りかけは無理をさせず しっかり治しましょう！

治りかけによく休むことが大事

子どもは、病気のかかりはじめに急激に体調が悪くなりますが、治りはじめると、スッと回復することがよくあります。「よくなってきたな」と思ったときこそ、休ませることが大事。治りかけに無理をさせると、症状がぶり返したり、体力が十分でないためにほかの感染症にかかったりする可能性が高くなります。

しっかり休ませたほうが、休みが短く済む場合が多いのです。



0~1歳の頃は、感染症にかかりやすく保護者の方も大変ですが、成長とともに体力・免疫力がついてきます。

何度もかかる病気は 意外とたくさんあります

感染症は「一度かかれば二度とかからない」というイメージがありますが、繰り返しかかる感染症は意外とたくさんあります。治りかけの、体力が十分回復していない状態で無理をさせると、再感染などのリスクも高くなってしまいます。

繰り返し かかることのある病気

- インフルエンザ
- 溶連菌感染症
- 手足口病
- ヘルパンギーナ

インフルエンザや溶連菌感染症は、繰り返しかかります。また、手足口病やヘルパンギーナは、原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

しっかり治して、元気に登園しましょう



お薬はしっかり飲みましょう

抗菌薬などは、決められた期間や量を守って飲み切りましょう。溶連菌感染症では、合併症を防ぐ効果もあります。

通園していることを 伝えましょう

薬によっては、飲むタイミングを朝夕2回に変えることができます。診察の際に、医師に園に通っていることを伝え、相談してみてください。



家で元気でも油断しない

園での生活は、家で過ごすより体力を使います。ふだんどおりの園生活が送れるまで、回復したかどうかを見てください。

★受診時は、「どういう状態であれば保育園に登園出来るか」の目安を医師に確認しましょう。