

7月ほけんだより

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので引き続き熱中症に注意していきましょう。水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けない体づくりを心掛けていきたいと思います。プール遊びを通して、暑い日々を元気に過ごしましょう。

適切な予防をして、**熱中症**を防ぎましょう！

暑い夏が来る前にも熱中症は起こります。気温が高いと熱中症の危険が高まりますがそれほど気温が高なくても湿度が高い場合、また、梅雨明けなど急に暑くなり、体が暑さに慣れていない時にも起こりやすいです。

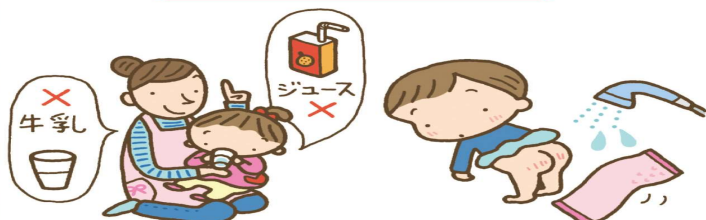
The infographic consists of ten panels, each with an illustration and a tip:

- 1. こまめな水分補給を (Frequent hydration)
- 2. 適度な塩分補給も忘れずに (Don't forget moderate salt intake)
- 3. 日傘や冷感グッズを活用しよう (Use umbrellas and cooling products)
- 4. マスク熱中症に注意しよう (Wear masks to prevent heatstroke)
- 5. 直射日光を避けよう (Avoid direct sunlight)
- 6. 無理をせずに休憩を (Take breaks without overexerting)
- 7. 熱や日差しから子供を守ろう (Protect children from heat and sun)
- 8. 風通しの良い衣類を選ぼう (Choose breathable clothing)
- 9. 栄養バランスの良い食事を (Eat a balanced diet)
- 10. 十分な睡眠をとろう (Get enough sleep)

嘔吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

7月の予定

3日(月) 歯科検診再検査
 *6月14日に歯科検診を受けていないお子さんは、お休みしないようお願いします。

- 11日(火) 発育測定 (4, 5歳児)
- 12日(水) 発育測定 (0, 1歳児)
- 13日(木) 発育測定 (2, 3歳児)



「プール遊びの対応について」

事故予防のため、こども園では以下の対策を行っております。

- プールカードを確認してからプールに入水しています。
- 子どもが入水中は、必ず乳児は3名以上、幼児は2名の職員を配置しています。
- クラス（年齢）によって水深を変更しております。
- 緊急時に備え、職員は心肺蘇生法の研修を受講しています。
- プール前の体調確認を行い、少しでも異常がある場合は、プールの入水を中止しております。



新型コロナウイルス感染症に関するお願い

沖縄県でコロナウイルス感染症が増えてきています。感染防止のため、ご協力をお願い致します。

★体調不良の時には

発熱の場合は園への登園を控えて頂き、病院受診やPCR検査等を受けるなどの対応をお願い致します。

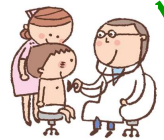


★未就学児・施設職員が陽性になった場合★

検査を受ける前か、受けた後に園に必ず連絡をお願いします。

○登園の目安⇒「発症日を0日として5日間かつ症状軽快から24時間経過するまで」

***軽快症状とは⇒解熱剤を使用せず解熱し、かつ、呼吸症状が改善傾向にあること**



0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	症状軽快 (発症後1日～4日)				24時間	登園可能	
発症					症状軽快 5日目以降	24時間	登園可能
無症状 検体回収日	無症状で 5日経過				登園可能		

