

おひさま

ながかみ 保健だより
2022年8月号 文責 山下美香子

連日、30℃を超える夏真っ盛りの日が続いています。鳴き声を頼りに蝉を捕まえる子、水遊びや泥遊びを存分に楽しむ子など、夏の遊びを満喫している姿が見られます。

登園前にご家庭で、「①コップ1杯程度の水分を飲んでから登園する。」
「②駐車場からリュックを背負って歩き、必ず帽子をかぶって登園する。」など、引き続き、熱中症対策を行っていきましょう。



夏を元気に乗りきるポイント(夏バテをしない身体づくりは?)

早寝・早起き・朝ごはんを食べること(生活リズム)は、身体づくりの基盤です。

① こまめに水分補給をとる

- ・◎ 常温の水 or 麦茶
- ・× 冷えた飲み物(氷入りの水 or 麦茶、冷たいジューススポーツドリンク)

② 皮膚のケア(スキンケア)

・子どもの肌はデリケートです。汗でかゆみが伴い、あせもや傷をひっかいてとびひになりますので、皮膚の清潔を保ちましょう(保湿も大事)。

③ 服装を選びましょう

- ・衣類は通気性のある素材(綿100%)が着心地が良いです。
- ・上着は半袖1枚で充分です(肌着は着なくてOK)。

④ 冷房と扇風機を上手に使いましょう。

- ・冷房の設定温度は「27~28度」を目安に。快適さを感じます。
- ・冷房や扇風機の風向きを上方向に。冷たい空気をに送りましょう。



新型コロナウイルス感染症の対応について

浜松市内においても感染拡大が進み、20歳未満の子どもたちや若者への感染拡大が進んでいます。

保育園と事業所では、引き続き、子どもたちや保育士等スタッフの感染を予防するとともに、安心・安全な園生活を確保することを最優先にしています。

引き続き、下記対応へのご理解・ご協力をお願いします。



① 保育園・事業所へ早急なご連絡をお願いします。

お子さんや同居している家族、同じ職場で働いている方で、

★新型コロナウイルス感染症の「PCR検査、抗原検査を受ける」、「濃厚接触者に特定された」場合は、速やかにご連絡ください。

★検査の結果が判明するまでの間は、お子さんの登園を控えていただきたく
ご理解ご協力をお願いします。

★検査の結果が判明した際は、結果のご連絡を入れて下さるようお願いいたします。

② 登園する前に…必ず健康観察をしましょう!



★毎朝登園前に、必ずご自宅でお子さんの体調観察と検温を行って下さい。

★普段の元気な時と比べ、いつもと違う様子が見られた時は、後ほど症状が現れる場合があります。大事をとってご家庭で休養し、体調を観察してあげましょう。

★お子さんや同居している家族内で、体調不良(発熱、咳、喉の痛み、などの風邪症状)の方がいる場合は、登園を控え、完治するまでご家庭での休養をお願いします。

★登園後、お子さんが体調不良となった場合のお迎え

(37.5℃以上の発熱、咳が多い、喉が痛い、嘔吐・下痢、だるい、ぐったりしている等の様子が見られた場合は、連絡後、早急にお迎えに来て下さい。