



7月は雨の日が多い月となってしまいましたが、8月は本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

◎子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすくなっています。

◎衣服の着脱も水分補給も一人でを行うのが難しいため、容易にかかりやすくなっています。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



プールで感染しやすい病気

咽頭結膜熱(プール熱)

プールを介した感染率が高いことから「プール熱」と呼ばれています。高熱、喉の腫れ(首のリンパ節炎)、結膜炎などを伴い、かぜに似た症状が出ます。

流行性角結膜炎(流行り目)

接触感染が主で、充血、目やに、ごろごろした異物感の他、発熱を伴うことがあります。プールの水で濡れたタオルや水着などが感染媒体になります。

※どちらの病気も出席停止扱いになります。

濃厚接触者の待機期間が変わりました

- ① 陽性者と最後に接した日を0日とし、**5日間**自宅待機となります。**6日目**から登園が可能です。
- ② **本人または同居のご家族がPCR検査を受けた場合は、必ず園にお電話**でお知らせ頂きますよう、お願い致します。
- ③ 同居のご家族が濃厚接触者となった場合、そのご家族の健康観察期間が終わるまでは、**登園をお控え**ください。

