



6月 ほけんだより



市野谷つばさ保育園
保健・衛生担当

梅雨が近づいているこの時期、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと、体調を崩しやすいです。水分補給をこまめに行ったり、衣服の調整や室内の温度調節にも気を配り、生活リズムを整えて元気いっぱいにご過ごしたいですね。

「新しい生活様式」での熱中症予防

新型コロナウイルスの流行により、身体的距離の確保やマスクの着用、3密を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。そのような生活を送っている中で出来る、熱中症予防のポイントを紹介します！

① 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整する
- ・涼しい服装や帽子を身につける
→帽子は、頭だけでなく、後頭部や首も日光から守れるものがあります☆
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
→日差しが強いのは、午前10時頃～午後2時頃。この時間帯の外遊びは30分程で切り上げましょう！



② 適宜マスクを外しましょう

◆マスク着用により、熱中症のリスクが高まります◆

- ・屋外で人と十分な距離を確保できる場合には、マスクを外してもOK！

③ こまめな水分補給をしましょう

- ・1時間ごとにコップ一杯の水分を摂る ◆1日あたり1.2ℓを目安に◆
- ・大量に汗をかいた時は、塩分の摂取も忘れずに！



④ 暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動をする
→「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

熱中症予防をして、これから暑くなる季節を乗り越えていきましょう☆

【環境省 熱中症予防情報サイト 参照】

湿度が高いと…

じめじめと蒸し暑く湿度が高いこの季節は、実は体調不良になりやすいということをご存知ですか？

① 熱中症になりやすくなる

汗が蒸発されない為、体の中に熱がこもり、体温が上がりやすい状態になってしまいます。

体温の調節がうまくできない乳幼児は、熱中症をおこす確率が高いと言われている為、水分と塩分を補給し、防いでいきたいですね！

② カビによる病気になりやすくなる

湿度が高くなるとカビが発生しやすくなります。カビによって、気管支炎や気管支喘息、鼻炎などのアレルギー疾患を引き起こす恐れがあります。

★湿度を下げるには★

“こまめに換気する”ことが効果的です。換気をする時には、窓やドアを2か所以上開けて空気の通り道を作ってあげるといいですよ！

◇お願い◇

お子さんの体調がいつもと違うなど、気になることがあった時は職員に伝えてください。

体調に変化があった時は連絡することがありますので、健康チェック表への連絡先の記入を忘れずにごお願い致します。



また、夏場は、熱中症のリスクが高まることや、水遊び等でマスクが濡れ呼吸がしにくくなることから、**園児は、外遊びではマスクを着用せず過ごしていきます。園児に新型コロナウイルス感染者が発生した場合、マスクをしない活動では濃厚接触者又は、接触者の発生する割合が増えることが想定されます。可能な限り距離を取り、新型コロナウイルスと熱中症のリスクを軽減できるよう過ごしていきますので、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。**

園の虫よけ対策についてお願い

虫よけスプレー

園では虫よけスプレーは使用しません。しかし、蚊などの虫刺されによるアレルギーや感染症の例もありますし、かき壊しからとびひに移行する心配もありますので、必要と思われる方は登園前にご使用ください。
※「イカリジン」が使用されているスプレーは副作用や使用制限が無く、有効成分 15%配合のイカリジン配合スプレーは効果が6~8時間持続すると言われています。ご家庭で使用する際の参考にしてください。

虫よけパッチ

- ① パッチを付けて登園する場合は、記名し背中部分に1~2枚程度貼り、付けてきた旨を登園の際にお知らせください。
- ② かぶれることがありますので、ご家庭で何度か使用してから保育園での使用を開始してください。
- ③ 着替えた衣類はパッチをつけたまま返却しますので、洗濯する際はご注意ください。

虫刺されパッチ

かゆみ止めのパッチは乳児が誤飲する危険がある為、園での使用をお断りさせていただきます。

手足用虫よけリング

外れた際に口に入れてしまう危険がある為、園での使用をお断りさせていただきます。

虫刺され時の対応

虫に刺されたところを流水で洗い、塗り薬(ムヒベビー)を塗ります。
塗り薬の使用を控えたい方は、職員にお伝えください。

感染症別登園のめやす	
医師が記入した意見書が必要な感染症（めやすを参考に、再度受診し医師の記入をもらってから登園可）	
感染症名	登園のめやす
麻疹（はしか）	解熱後3日経過してから
インフルエンザ	発症した後5日、かつ解熱した後3日を経過してから（解熱を確認した日をゼロとし翌日を1日目として数える）
風しん	発しんが消失してから
水痘（水ぼうそう）	すべての発しんが痂皮化してから
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺の腫脹が消失してから
結核	感染のおそれがなくなってから
咽頭結膜熱（プール熱） アデノウイルス	発熱、充血等の主な症状が消え2日経過してから
流行性角結膜炎	感染力が非常に強いため結膜炎の症状が消失してから
百日咳	特有の咳が消失し、全身状態が良好であること（医師の指示に従う）
登園のめやすを参考に保護者が記入する登園届が必要な感染症	
感染症名	登園のめやす
溶連菌感染症	抗菌内服薬後24時間~48時間経過していること
マイコプラズマ肺炎	発熱や激しい咳が治まっていること
手足口病	発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること
伝染性紅斑（りんご病）	全身状態が良いこと
ウイルス性胃腸炎	嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること
ヘルパンギーナ	発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること
RSウイルス感染症	呼吸器症状が消失し、全身状態が良いこと
帯状疱疹	すべての発しんが痂皮化してから
突発性発しん	解熱し機嫌がよく全身状態が良いこと

※受診しこれら感染症の診断があった場合は園にお知らせください。意見書・登園届は園のホームページからダウンロードできます。ご家庭でご用意できない方は職員にお伝えください。