



ほけんだより かしま2021.6

例年にない早さの梅雨入りです。新入園児も保育園になれ楽しく一日を過ごしています。昨年は多くの行事が中止・縮小になってしまいましたが、今年は時間帯、参加人数を考慮して行っていく予定です。子どもたちが楽しみにしている行事。日頃から健康管理に十分注意して行きましょう。

6月の保健目標: 歯を大切にす

梅雨期を衛生に気をつけ健康に過ごす

ペットボトルに隠されたワナ

を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた…という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。



⚠️ 開けたら早めに飲み切ろう

⚠️ 暑い部屋に置きっぱなしにしない

破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中をただようバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。



7月から本格的な泥んこ遊びが始まります。内科健診で指摘された目・耳・鼻・皮ふなどの疾患はそれまでに治療しておいてください。

泥んこ遊びに先立って!!

今年も、プール遊びを中止します。泥んこ遊びを楽しみたいと思います。以下のことを、家庭でチェックしてください。

・頭髮(頭シラミ)のチェックを

卵を探します。後頭部や耳の後ろあたりにあることが多いので、髪をかき分けて丹念に見てください。シラミの卵は楕円形をしています。見つかったら、除去をお願いします。

・爪のチェックを

裸になる機会が増えます。爪が伸びていると皮膚を傷つける危険性があります。引きつづき、1回/週の爪切りをお願いします。

6/11(金)水害訓練を行います

令和3年5月20日から
ひなんしじ
避難指示で必ず避難
ひなんかんこく
避難勧告は廃止です

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	災害発生又は切迫 緊急安全確保※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
4	避難のおそれ高い 避難指示※2	避難指示(緊急) 避難勧告
3	災害のおそれあり 高齢者等避難※3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	危険状態発生 大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	多量な豪雨発生 早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

〜警戒レベル4までに必ず避難!〜

脱水症になってしまったら 経口補水液を摂取

脱水症になってしまったら、水と電解質(特にナトリウム)を速やかに補うことが大切です。最も効果的な方法は、経口補水液を摂取することです。

経口補水液とは?

水と塩分と糖分をバランスよく含み、カラダへの速やかな吸収に優れた成分になっています。



塩分も糖分も多すぎても少なすぎても効果が弱まります。

※水やお茶は塩分を含んでおらず、体液の濃度を薄めしてしまうため、脱水時の水分補給にはなりません。私たちのカラダは体液を一定の濃度に保とうとするため、余分な水分は排出することで当てはまっています。

今年例年以上に、子どもたちに熱中症対策を

1. 外出自粛で暑さになれていない
2. 外出自粛で、汗をかく癖がついていない
3. マスクをしていると、喉が渴かない
4. マスクをしていると、飲水しにくい
5. 急に、熱中症が悪化する恐れが

いざという時のために「経口補水液」を常備

—教育現場での熱中症対策より—

※今年梅雨が早いので身体が暑さや汗をかくことに慣れていないので熱中症にかかりやすい ※職員は、幼児がマスクをしていると、顔の状態がよくみえない

熱中症の予防は

1. 暑熱環境の回避
2. 脱水症の予防: 迷ったら、ちゅうちよせずに経口補水液を飲ませましょう

