



# 8月のほけんだより

平成 29 年 8 月 17 日発行  
 美女木げんき保育園  
 No. 5

残暑お見舞い申し上げます。お盆明けのこの時期は、気温差と疲労により体調を崩しやすくなります。お家でも体調の変化に気を付けて、十分に休息を取るよう心がけ、生活リズムも整えていきたいですね。(5月のほけんだよりも、ご参照ください)

暑い日もまだまだ続きますので、こまめな水分補給を心がけ、熱中症を予防していきましょう!

## 病児保育室「げんきルーム」だより

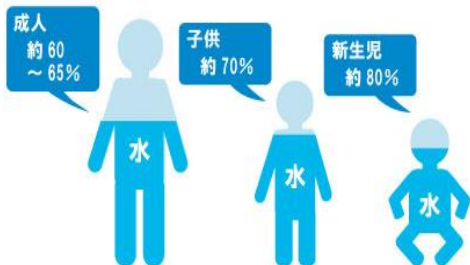
### こどもの脱水に注意

子どもは、体重あたりの水分量が大人より多くなっていますが、代謝が大きいので、汗以外にも呼吸や皮膚から水分が失われていきます。また、腎臓の機能も未熟なため、体の中の水分が出ていきやすくなります。

特に夏のこの時期は、気温も高く、汗をかきやすいので屋外・室内どちらにいても、脱水になりやすくなります。脱水になると、頭痛、ぐったりするなどの症状が出てきます。そのままにしておくと命の危機になりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。普段の飲み物は、お茶や水で大丈夫ですが、下痢や嘔吐後、多く汗をかいた時には、イオン水なども効果的です。(ただし、イオン水には糖分も多く含まれているため、飲み過ぎには注意しましょう)

1日当たりの維持必要水分量 (体重 1 kgあたり)

年齢	1kgあたりの必要摂取量
新生児	60~80ml
乳児	100~120ml
幼児	80~100ml
学童	60~80ml
成人	40~50ml



### 虫刺されに注意

この時期、外出する機会も多くなるかと思えます。その時に気を付けたいのが虫刺されです。刺された時には早めの対処をしていきたいですね。



### 対処方法

- 刺された場所を流水で洗い、清潔にする
- 腫れやかゆみ強い場合は、冷やす
- かゆみが強く、掻きむしってしまう場合には、患部をガーゼなどで覆う

- ※ 虫の多い場所に行く場合には、あらかじめ長袖・長ズボンを着ていくのも効果的です
- ※ 肌に合う、虫よけスプレーも特定の虫には効果があります

### こんな時には病院へ

- 腫れ、かゆみ、痛みが強い場合
- 蜂やムカデなど毒性の強い虫に刺された場合
- 虫に刺された後、呼吸が荒くなったり、発熱・嘔吐・けいれん等の症状が見られた場合には、救急車を呼ぶなどして早急に受診する



### 感染症情報 (7月)

#### 園内感染症罹患人数

突発性発疹 2名

#### 病児保育延べ利用人数

ロタウイルス感染症 3名  
 アデノウイルス感染症 3名  
 溶連菌感染症 1名  
 ヘルパンギーナ 4名  
 手足口病 1名

※ 徐々にプール熱(アデノウイルス感染症)やヘルパンギーナ、手足口病などの夏風邪が流行してきていますので、体調の変化に注意してください。



**9月9日 救急の日**



9月9日は救急の日です。子どもたちに急な病気やけがが起こった時に慌てずに対応できるように、普段から緊急時の対応を考えていきたいですね。

子どもの病気の症状、また夜間や休日などの時間帯によって医療機関への受診が必要かどうか悩むことが多くあると思います。そんな時には、以下の相談窓口がありますので是非参考にしてください。かかりつけ医の開院時間であれば、かかりつけ医へご相談ください。

**①山形県救急電話相談⇒ #8000（携帯電話・プッシュ回線）  
023-633-0299（ダイヤル回線、IP電話）**

時間：毎日19時～22時、相談料：無料（通話料はかかります）、対象：15歳未満



URL：<http://kodomo-qq.jp/>



**②こどもの救急 on line⇒**

対象：生後1ヶ月～6歳

症状や年齢などから、受診が必要かどうかの目安がわかります。また、地域ごとの小児科病院や救急病院の検索、電話相談先、などのサイトもリンクしています。



URL

<http://kodomoqq.jp/jiko/index.php>

**③こどもの事故と対策 on line⇒**

対象：生後1ヶ月～6歳

子どもの救命処置方法や、家庭で起こりやすい事故の予防方法、起こってしまった時の対処方法などが載っています。



URL

<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>

**④中毒110番（中毒情報センター）⇒**

対象：子どもから大人まで

たばこや洗剤といった有害物質を誤って飲んでしまったり、目や耳に入ってしまったりした時の相談先や対処方法、予防方法等が載っています。

■大阪中毒110番（365日24時間対応）072-727-2499（情報提供料：無料）

■つくば中毒110番（365日9時～21時対応）029-852-9999（情報提供料：無料）

## 病児保育研修を行いました

7月20日に木島先生を交え園内で、病児保育研修を行いました。

7月に行われた全国病児保育研究大会での学びを共有したり、木島先生からの話を聞いたりして、職員のスキルアップを図りました。

このような研修も行っていますので、病児保育利用時以外にも、子どもの健康面で不安を感じたら、是非職員に相談してくださいね。



### 足の爪にも気を付けよう！

子どもの爪は手が小さいために、大人より早く伸びてきます。手の爪をチェックする時には足の爪にも気を付けていただき、伸びて来たらこまめに切ってくださいね。

