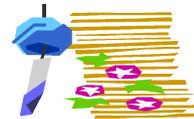




## ～子どもと元気に夏を乗り越えるために～

夏本番となってきました。子どもたちが、心待ちにしている40日余りの夏休みが始まります。地域によっては、体温近くの暑さになることもあるようです。体調を崩しやすい環境で、いかにして元気に夏休みを過ごすかはとても大事な事です。とりわけ、身体機能の未熟な子どもたちは病気に罹りやすく、事故にも注意が必要です。暑い夏休みを元気に過ごせるように、日頃から気をつけたい生活習慣と事故予防についてお伝えします。

### 病気の予防をこころがけましょう！



#### 1. 基礎体力づくりに取り組む

子どもにとって「眠る・食べる・遊ぶ」ことは、最も基本的な生活であり、基礎体力をつくるうえでとても大切です。

##### ①ぐっすり睡眠をとりましょう！

子どもは、疲れると眠るものです。その疲れは、しっかりよく体を動かして遊ぶことからの心地よい疲れです。出来れば、子どもたち同士による「外遊び」が良いと思います。親の目の届く場所で、思い切り遊ぶ楽しさを十分に味わわせて欲しいと思います。小川の水の冷たさを体感したり、海辺の生き物に触れたり、樹木に宿る虫を目の当たりにしたり、虫を追いかけたりすることは、**幼き日々の宝物としてすてきな思い出**になるものです。のびのびと遊ぶことを大切にしましょう。



##### ②バランスのとれた栄養をしっかりと摂りましょう！

1日の活動エネルギーは、朝ごはんからです。その前に、大切なことは「おはようございます！」の**元気なあいさつ**です。元気なあいさつが出来ることは、とても重要なことなのです。それは、「私は、元気です。」と、相手方にメッセージを届ける行為です。そこですかさず、「いいあいさつが出来て、気持ちがいいね。」と褒めてあげることです。この**気持ちの良いところで、朝ごはんの始まり**です。お子様も気分よく、朝ごはんをしっかりと口口に運ぶでしょう。朝から、口やかましく注意をしたり、怒ったりしては楽しい1日が台無しです。



##### ③身の回りを清潔にしましょう！

夏はいろいろなウイルスによる感染症が発症します。くしゃみ・接触等によるウイルスの大半は衣服に付着したり、空気中に漂ったりして体内に入ってきます。予防策としては、手を洗うこと、うがいをすること、衣服を洗濯すること等が大切ですが、見落とししてならないことは、爪を短く切ったり、鼻をかんだりする習慣を身に付けさせることも大切です。手を清潔に保つこと、口の中を綺麗にすること、鼻をかむこと等を成長・発達に応じて少しずつ生活の中に取り入れることも病気の予防にとっても大事な力となります。



## 暑さ対策と熱中症予防をこころがけましょう！



### ①熱中症リスクについて

命を脅かすような気温は、大人に比べて乳幼児にとっては、影響を受けやすく十分な注意が必要です。子どもの食欲が落ちたり、食事を残したりするようになったら夏の暑さの影響を受けている可能性があります。直ぐに疲れて部屋でゴロゴロしていることが多くなるのも「夏バテ」の兆候です。**子どもは自分の体調を言葉で上手く伝えられません**から、不機嫌になったりイライラした様子で伝えます。様子を見落としたり、見過ごしたりしないように気をつけましょう。

### ②適度な運動で汗をかきましよう

早朝や夕方などの少し涼しい時間帯に身体を動かしたり、散歩をしたりするのも適度な運動で汗を流す習慣として最適でしょう。また、冷房の設定温度を下げすぎないことも大切です。体が冷えてきたら、設定温度を28℃くらいにして、外温との差が大きくなりすぎないように気をつけましょう。暑さに負けない体づくりに加えて、**速乾性・通気性の良い衣服を選ぶこと**。外出の際は**帽子をかぶったり、冷却グッズを活用したりする配慮**も忘れないようにして、暑さから子どもの命を守ることを心掛けましょう。

### 8月の園行事

日	曜	行事内容	日	曜	備考
1	木	預かり保育	17	土	<b>土曜保育</b>
2	金	預かり保育	18	日	
3	土	<b>土曜保育</b>	19	月	預かり保育
4	日		20	火	預かり保育
5	月	預かり保育	21	水	預かり保育
6	火	預かり保育	22	木	預かり保育
7	水	預かり保育	23	金	<b>フェールの解体</b> ・預かり保育
8	木	預かり保育	24	土	<b>フェールの収納</b> ・土曜保育なし
9	金	預かり保育	25	日	
10	土	<b>土曜保育</b>	26	月	預かり保育
11	日	● <b>山の日</b>	27	火	預かり保育
12	月	<b>振替休日</b>	28	水	<b>環境美化作業</b> ・預かり保育
13	火	<b>お盆休み</b>	29	木	預かり保育
14	水	<b>お盆休み</b>	30	金	預かり保育
15	木	<b>お盆休み</b>	31	土	<b>土曜保育</b>
16	金	預かり保育	9/1	日	

### 《9月の園行事》

9月2日(月)	<b>2学期始業式</b> <b>令和7年度入園願書配付</b>	18日(水)	参観日(幼小・年長)
3日(火)	体育教室	19日(木)	交通安全教室(年少・年中)
7日(土)	土曜保育	21日(土)	土曜保育
9日(月)	避難訓練	22日(日)	● <b>秋分の日</b>
10日(火)	体育教室	23日(月)	<b>振替休日</b>
12日(木)	<b>誕生会</b> (8・9月合同)	24日(火)	体育教室
14日(土)	土曜保育	25日(水)	参観日(年少・年中)
16日(月)	● <b>敬老の日</b>	28日(土)	土曜保育
17日(火)	体育教室	30日(月)	<b>新入園児願書受付</b>

# こぼと(474号) 夏休み特集号 2



R. 6. 7. 18

学校法人 認定こども園 佐波幼稚園

夏休みの期間中「**熱中症**」・「**コロナウィルスの感染**」・「**ウイルスによる感染症**」等に罹らないように、注意しましょう。また、ご家庭で起こりやすい「**細菌性食中毒**」にも気をつけましょう。

## 1. 「**熱中症**」の重症度と対応の仕方について。

重症度	分類	症 状	対応の仕方
<b>軽度</b>	<b>1度</b>	めまい・立ちくらみ こむら返り 大量の汗	☆ <b>涼しい場所へ移動し、安静。 水分を補給する。</b> ☑症状が回復すれば、受診の必要はない。
<b>中度</b>	<b>2度</b>	頭痛・吐き気 体のだるさ 体に力が入らない 集中力、判断力の低下	☆ <b>涼しい場所へ移動し、体を冷 やす。安静。十分な水分と塩分 を摂る。</b> ☑口から飲めない場合や、症状 が回復しない場合は、受診が 必要である。
<b>重度</b>	<b>3度</b>	※意識障害 (呼びかけても反応が薄い ・会話がつかまらない) ※運動障害 (歩けない) ※けいれん	☆ <b>涼しい場所へ移動し、安静。 体が熱ければ、保冷剤等で体 を冷やす。</b> ☑ <b>ためらうことなく、救急車を 要請し、医師の診断、治療が 必要である。</b>

☆対応の仕方で大切なこと

- ①自分で、水が飲めなかったり、脱力感や体のだるさが強く、動けない場合は  
ためらわずに、救急車を呼ぶこと。
- ②意識がおかしい(薄れている)、全身のけいれんがある等の症状が見られる場合  
は、ためらわずに、救急車を呼ぶこと。 ♣消防庁の資料から

## ■ 「**熱中症**」を防ぐポイントについて

### ① **顔色や汗のかき方を観察する。**

子どもが、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、体温がかなり高くなっていることが予想されます。涼しいところに移動させ、休息を、与えましょう。

### ② **適切な飲水行動を、学習させる。**

喉の渇きに応じて、適切に水を飲むことを教えましょう。

### ③ **暑さに対する服装を身に付けさせる。**

子どもは、環境の変化に応じて衣服を選択したり、着脱したりする技能や知識を身に付けていません。保護者の皆さんは、体温を放散させる衣服を適切に選択したり、暑さに応じて衣服を着脱させたりすることも大切です。



## 2. 「**コロナウィルスの感染**」の防止に向けて !!

コロナウィルスによる感染者数は、感染症法・第5類としての扱いとなりましたが、依然として感染状況が続いています。家庭で出来る感染対策を励行しましょう。

- ・ 予防策1 (窓を開けて換気)  
○ 共用スペースや他の部屋も頻繁に換気をしましょう。
- ・ 予防策2 (こまめに手洗い)  
○ 流水で、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。
- ・ 予防策3 (人が多く集まる場所ではマスクの着用)  
○ 人混みを避けたり、必要に応じてマスクを着用しましょう。

## 3. 「**夏時期のウィルスによる感染症**」の防止に向けて !!

今年も、すでにRSウイルス・ヘルパンギーナ・溶連菌感染症等が流行しています。園医の「村田小児科」の先生からいただいた資料を紹介しします。それぞれ、症状が異なりますのでお医者さんの診断による処方大切です。

### ①【RSウイルス】

RSウイルスの感染による呼吸器の感染症です。症状としては、軽い風邪のような症状です。咳やくしゃみによる感染やウィルスがついている、おもちゃやドアノブ等からも感染します。こまめに消毒したり、流水による手洗いが大切です。

### ②【ヘルパンギーナ】

主に、エンテロウイルス属のkokosakkiウイルスの感染で発症します。飛散したウィルスを吸い込んだり、ウィルスのついた手で目や鼻、口を触ることで感染します。38℃以上の高熱や喉の痛み、口内に水疱が出来ます。発熱が、3~5日間続き、喉の痛みがありますから、プリンややわらかく煮たものを食べるようにしましょう。

### ③【溶連菌感染症】

A群β溶血性連鎖球菌という細菌感染です。感染経路は、咳や唾液等の飛沫により鼻粘膜、咽頭粘膜等に付着すると発症します。主に喉の痛みが見受けられ、頭痛や食欲不振を伴います。皮膚の場合、とびひ症状も見られます。お医者さんの薬の服用で治まります。

## 4. 「**食中毒**」も、要注意ですよ !!

食中毒は、身体に有害な細菌（サルモネラ菌・カンピロバクター・腸炎ビブリオ・病原性大腸菌0157）が、食事を介して症状が起こります。細菌性の食中毒には、「感染型」と「毒素型」があります。

- 「感染型」～食品についた細菌を食べて、腸管で増殖して発症する。  
例・生肉を切った包丁を洗わないままに野菜を切る。生野菜に付着した細菌。
  - 「毒素型」～すでに食品の中で細菌が繁殖し、食べることで発症する。  
例・ポツリヌス菌・黄色ブドウ球菌など。
- こうした、食中毒を防ぐには、次の**3原則**が大切です。



### 細菌をつけない

- ・ 包丁、まな板を清潔にする
- ・ 早めに食べきる
- ・ 保冷バッグを使う

### 細菌を増やさない

- ・ 賞味期限を確認する
- ・ ふきんを交換する
- ・ 傷んでいる食材は廃棄する

### 細菌をやっつける

- ・ 熱湯消毒をする
- ・ 75度以上で1分間加熱する
- ・ 冷まして冷凍する