



ほけんだより



2022年6月

梅雨時期となりました。雨の日が多いと、体のだるさや不調が多くなるなど体調に変化があることがあります。特にお子様は天候の影響を受けやすいと聞きますので、熱中症や脱水に注意し、毎日の健康チェックをお願い致します。

千代田区子ども支援課 看護師 徳永りべか

おう吐・下痢症状が流行しています。



～症状があるときには必ず受診をしましょう～

子どもの症状は早く進みます。熱症状は、一時落ち着いても突然あがることがあります。下痢やおう吐は、受診が遅れがちな傾向があります。症状がある時には、早期に受診をし、お子様が健やかに過ごせるよう大人が注意していきましょう。

受診について

「いつもと様子がちがう」



この感覚が、お子様の病気を早期に発見するきっかけとなります。早めに受診することで、重症化の予防につながります。お子様のつらさを減らすためにも、早めの受診をお願い致します。

引き続き

新型コロナウイルス感染症にお気を付けください



新型コロナウイルス感染症は、一時期よりは落ち着いたものの、いまだ区内保育施設より報告を頂いております。

●発熱 ●喉の痛み ●倦怠感 ●咳 ●下痢

等、少しでも体調に変化がみられる場合は、すみやかに受診をお願い致します。

感染症予防は、普段の手洗い・うがいがとても大切です。



これからの季節に気を付けること



水分補給はこまめにされていますか？

喉のかわきを感じる前にこまめに水分補給をしましょう。お子様には大人が十分注意し、水分をこまめに摂るよう促してください。

季節に合った服を着ていますか？

服によって暑さの調節ができます。
速乾性があり、熱をため込まない服をえらびましょう。

汗の量はいかがですか？

汗の量が多量の場合、脱水の可能性が高くなります。体調も同時にみてあげてください。またこまめに水分を摂るようにしてください。

お手洗いにいく回数は？

脱水になるとトイレの回数や尿量が減るなどの症状がでることがあります。顔色など他の症状も確認してください。

※いつもとなにか違う症状がありましたら、すぐに対応しましょう。
小さな子どもは自分の体調を伝えることが難しいので、大人の観察が必要です。

～食物アレルギーについて～

食物アレルギーは子どもの生命にかかわります。

毎年、食物アレルギーによる事故が報告されています。



子どもの安全のため、保育園で初めての食材を摂る前に、自宅で十分にためしましょう。

<代表的なアレルゲン>

- 食物(卵・牛乳・そば・ナッツなど)
- ダニ・ハウスダスト
- 花粉

<症状は？>

- 呼吸器症状(くしゃみ、咳、鼻水、呼吸ゼーゼー等)
- 皮膚症状(じんましん、かゆみ、皮膚の腫れ、目の充血など)
- 消化器症状(腹痛、下痢、おう吐)



※アレルギー反応は、アナフィラキシー症状など引き起し、
生命にかかわることがあります。
アレルギーに関しては必ず医療機関にご相談いただき、
保育士や看護師に必ず相談・報告をしてください。