



# 7月のほけんだより

令和5年7月1日発行  
三永太陽保育園

日に日に日ざしが強くなり、心弾む夏がやってきました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は、特に体調の変化に注意が必要です。たくさん遊んだ後はゆっくりと過ごし、しっかりと疲れをとるようにしましょう。

## 麻しんのワクチン接種受けてますか??

麻しん（はしか）は過去の病気と思っていませんか？現在日本でも、海外からの輸入をきっかけとした感染がみられています。

麻しんにかかること自体もつらいですし、肺炎や脳炎などの重い合併症が起きる可能性のある病気です。麻しんは感染力が非常に強く、免疫のない人の感染率はほぼ100%。マスクなどによる予防は困難で、**予防接種のみが有効な予防手段**です。

<接種のタイミング>



1歳になったら  
すぐに接種！



年長さんはランドセル  
の準備と一緒に！



## ★熱中症は予防が大事★

子どもたちは体温調節機能が未熟なため、熱中症になりやすいことを知っていますか？大人より背が低く地面に近い位置にいる子どもたちは、大人より暑い環境で過ごしています。正しい予防法を知って、熱中症を防ぎましょう。

### ①水分・塩分を適度にとって休憩しましょう

普段の飲み物はお茶や水で十分です、こまめに水分をとることで体温を下げるができます。ただし活動時間が長く汗をたくさんかく日にはスポーツ飲料や経口補水液を飲むとよいでしょう。顔が赤かったり、汗を多くかいている時には涼しい環境で十分に休憩をとみましょう。

### ②外出時には帽子を被りましょう

熱中症は屋外での発生が多く、体温調節を行う脳がある頭部を保護することは重要です。帽子を被ることによって、頭頂部の温度を約10℃低くすることができます。



## フルOK? チェックリスト

子どもたちの大好きな水遊び。元気に楽しく遊べるよう、毎朝の健康チェックをお願いします！

熱はありませんか？

爪は伸びていませんか？

前日、よく眠れましたか？

せき・鼻水は出ていませんか？

体にじゅくじゅくした傷や  
とびひはありませんか？

目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれがあります。

予防接種チェック表を  
配布します！

新たに受けた予防接種や  
検診があれば記入してから、提出をお願いします。  
全員ではなく該当の方のみ  
にお渡します。