



ほけんだより 8月



令和5年8月 白鳥保育園 看護師

本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗し、食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら元気に夏を楽しみましょう。

7月の感染症

- ヒトメタニューモウイルス (分園1名)
- ウイルス性胃腸炎 (分園1名) (本園1名)
- 新型コロナウイルス感染症 (分園1名)

夏こそしっかり食べましょう

食べ方 check!

- 冷たいものばかり食べている
- 野菜はサラダばかり食べている
- アイスクリームや冷やした果物をよく食べる
- 冷たいジュースが最高だ



温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわきません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

元気な体は毎日の食事から。暑さに負けない体を作りましょう。

熱性けいれんが起きたら?

子どもの約10人に1人が経験すると言われる熱性けいれん。

熱の上がり際に多く、突然手足をガクガク震わせ、体をかたくつっぱり、顔色が悪くなり、白目を向いて、意識がなくなるので、初めて経験するとびっくりすると思います。再発するは30%程度といわれています。

熱性けいれんを経験したことのある園児は担任に連絡ください。発熱時、特に注意してみています。

●熱性けいれんを起こしやすい病気

突発性発疹

ヘルパンギーナ

インフルエンザ

※急激に熱が上がる病気よく見られます。

けいれんが起きたら……

1 横向きに寝かせる

けいれん中におう吐すことがあるため、顔を横向きにします。体が硬直しているときは、体ごと横向きに。



注意 やってはいけないこと

- 口にものを入れる
 - 体を揺り動かす
 - 大声で呼びかける
- けいれんで舌をかむことはありません。ものをかませたり、口に手を入れたりしてはいけません。
- 刺激しないように、静かに見守りましょう。

2 時間を見ながら、静かに見守る

けいれんが続く時間を測りながら、静かに見守りましょう。ほとんどの場合、5分以内に自然に止まります。



ここを Check!

- けいれんがどこに起きているか
- どんなけいれんか

けいれんの様子を見ておきましょう。手足がガクガクするのは左右両方か片方か、目はどちらを向いているか、けいれんは何分続いたか、などがわかると診断の参考になります。

3 子どもの様子によっては119番通報する

5分以内に治まり、いつもどおりの状態に戻る

かかりつけ医を受診しましょう

5分以内に治まったが、意識が戻らない、まひが残る、けいれんを繰り返すなどの場合

119番通報する
けいれんの原因となる病気がある可能性があります。



けいれんが5分以上続く