



お元気ですか？看護師です

こちらは、区ホームページ「就学前のお役立ち情報」でご覧いただけます↓



夏本番の時期となりました。この暑さを元気に楽しく乗り切るために、毎日必ず環境庁の熱中症予防情報サイトで暑さ指数や熱中症アラートを確認しましょう。そして、衣服の調節や水分補給をこまめに行うなど、熱中症の予防を意識して過ごしましょう。



外出時は、日差し除け・熱中症対策に帽子をかぶりましょう

帽子をかぶる事は、簡単に出来る熱中症対策のひとつです。帽子は、直射日光が直接当たることを防ぎ頭皮の日焼けや過熱を防ぎます。日の当たっている場所と当たっていない場所では、思っている以上の温度差があるといわれます。そのため、帽子をかぶることが対策になるのです。

適した帽子の選び方

「広めのつばがある」「通気性が良いもの」

帽子の他にも通気性のある衣服の着用や、水分・塩分・糖分などをこまめにとることも大切です。普段の生活から熱中症にならない様に気を付けていきましょう。



全国的に流行中です🍉手足口病の流行に注意しましょう🍉



【症 状】

乳幼児の間で流行する夏かぜの一種で、咳やくしゃみなどの飛沫から感染します。手足・口の中・お尻・膝などに発疹が出るほかに、発熱も見られます。口内の発疹の痛みで、機嫌が悪く食欲がない場合もあります。

🍉夏かぜの原因であるウイルスの多くは、腸内に入り増殖します。元気になってからも1か月以上便から排出されます。そのためおむつ交換時は、交換したおむつの処理と手洗いをしっかり行いましょう。また、発疹や水泡の接触や、くしゃみや咳による飛沫からの感染予防も大切です。



・・・感染予防に大切なこと・・・

- こまめな手洗いをしましょう。
- タオルやコップの共有をさけましょう。
- 感染症の流行時期は、おもちゃの共有をさけましょう。