



## 8月のほけんだより

R6.8月ハート保育園

先月は、園でコロナが発生し、園児で感染した子もおり、保護者の皆様にはご迷惑をかけてしまい申し訳ありませんでした。家庭保育や早お迎え等のご協力ありがとうございました。うるま市では、現在インフルエンザが流行しているようです。園では感染対策を十分行うように注意していきます。ご家庭でも手洗い・うがい等の感染対策を宜しくお願いします。

### 🌸 7月の園での感染症状況

- ・コロナウイルス感染症：園児4名 保育士6名
- ・インフルエンザ：1名
- ・胃腸炎：3名
- ・手足口病：1名
- ・溶連菌感染：1名

### <熱中症予防・対策について>

#### ① 水分、塩分補給

- ・喉が渴いてからではなく、定期的に水分・塩分の補給を行いましょう。
- ・スポーツドリンク等のイオン水を補給すると効果的ですが、糖分がかなり含まれており取りすぎは虫歯や肥満原因・糖尿病の原因となる為注意しまししょう。

#### ② 環境の改善

- ・こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水などの工夫を行いましょう。
- ・休息は涼しい場所で行い、水分は必ず取りましよう。

#### ③ 体調の管理

- ・十分な睡眠時間を確保し、疲労を蓄積しないようにしまししょう。
- ・朝食をしっかりとり、塩分や栄養の補給を行いましょう（朝食抜きは熱中症になりやすいとのこと）

☆皮膚や唇の乾燥、尿回数や量の減少、顔が赤くほてっているなどは脱水の可能性もあります。又、子どもが足を痛がったり、頭痛を訴えたり、嘔吐がある場合は熱中症になっている可能性もある為、病院受診をお勧めします。

※病児保育を利用希望の際は職員へ声掛けお願い致します。（予約必須）