

猛暑が続いています。子ども達は暑さの中でも夢中になって遊ぶので、時間や水分の補給には十分に気を配ってください。また夏季休暇などで遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けて頂き、楽しい夏の思い出をつくりましょう！

◆手足口病◆



症状

乳幼児の間で流行するウイルス性の夏風邪の一種です。手足や口の中に水ほうや、赤い発疹が出るのが特徴で、ひじやひざ、おしりにも出ることがあります。約3分の1に軽度の発熱があります。

- ◆潜伏期は3～6日。
- ◆感染経路は飛沫感染と接触感染、糞口感染です。回復後にも2～4週間の長期に渡り便中にウイルスが排泄されるので、手洗いを必ず行ってください。
- ◆口腔内の痛みによる不機嫌や食事や水分が取れないことによる脱水を起こすことがあります。医療機関で診断を受けて頂き、水分補給をこまめに行うことが大切です。
- ◆登園は、「発熱や口腔内の水泡等の影響がなく、普段の食事がとれ、医師が登園して差し支えない」と判断されてからとなります。

平成30年度《歯科健診》ソフィアの結果です！

	検査を受けた人	虫歯のあった人
2歳児クラス（本園・分園）	人(%)	人(%)
3歳児クラス	人(%)	人(%)
4歳児クラス	人(%)	人(%)
5歳児クラス	人(%)	人(%)

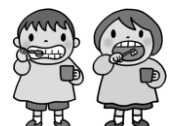
〈参考資料〉

平成29年度5歳児全国平均

虫歯のある児	35.45%
処置完了児	15.85%
未処置のある児	21.60%

（参考資料：文部科学省 学校保健統計調査 平成29年度 より抜粋）

今年度も園医・中溝先生に本園・分園にお出で頂き、歯科健診を実施しました。健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。6月には幼児クラスを対象に歯みがき指導も行いました。その後、5才児クラスの子どもたちは、昼食後の歯みがきを開始し、毎日一生懸命頑張っていて磨いています。ご家庭でも0歳からの仕上げみがきを習慣にいただき、1日1回はお子さまの歯を見ていただきますようよろしくお願いします。





暑さ指数(WBGT)について



暑さ指数 (WBGT (湿球黒球温度) : Wet Bulb Globe Temperature) とは、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。暑さ指数 (WBGT) は、人間の熱バランスに影響の大きい 気温 ・ 湿度 ・ ふく射熱※1 の3つを取り入れた温度の指標です。ソフィア東生駒こども園の本園・分園では「黒球式熱中症指数計」を使用し、毎日の外遊びや室内でも熱中症予防の目安にしています。

※1 ふく射熱とは、地面や建物・体から出る熱のことで、温度が高い物からはたくさん出ます。

運動に関する指針



気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

(公財) 日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2013) より

保健からのお知らせ

8月 身体計測

※保険証・乳児医療証の期限切れ・変更があった場合はお手数ですが再度コピーを1部ご提出のほど、よろしく願いいたします。
(該当園のみ)

～看護師より～

暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たいものばかり食べてしまいがちです。

暑さに負けない体づくりをするためにもご飯は3食きちんと食べ、しっかりと睡眠をとりましょう。

