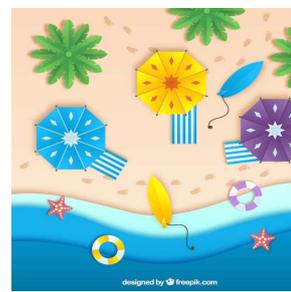




# ほけんだより

2024年7月発行



梅雨が明ければよいよ夏本番です。保育園の屋上でもプール開きをしました。水分補給や虫さされ、感染症などに気を付けながら皆で楽しい夏にしてゆきましょう。

<b>6月の病気休み</b>	熱…5日/3人	咳…3日/2人	咽頭痛…1日/1人	嘔吐…2日/1人	大事とり…3日/3人
コロナ感染症…9日/5人	中耳炎…2日/1人				



## 小児の日焼け

紫外線には大きく分けてUVB（短波長）とUVA（長波長）があります。UVBはほとんどオゾン層などで吸収されますが、一部は地表に届き日焼けや皮膚がん原因に。UVAはその多くが地表に届くため、長時間当たると肌への影響が懸念されています。

- 日焼け止めは UVB、UVA をカットするもの。
- 主成分は紫外線散乱剤と紫外線吸収剤の2つに分けられる。
- 子ども用・敏感肌用のものは紫外線散乱剤のみを使用しているものが多い。

日本では小児への日焼け止め製品の仕様試験報告は平均6か月以降の乳児となります。新生児や6か月未満の乳児は紫外線の強い時間帯（10-14時）は外出を控える、薄い長そでを着せる、帽子を被るなどの対策を。

- UVBを防ぐ数値をSPF(sun protection factor)
- UVAを防ぐ数値をPA (protection grade of UVA)といい強さの指標になっています。

保湿剤など他の外用薬剤との使い方（塗る順番）…

① 保湿剤 ②日焼け止め ③虫よけの順に使用しましょう。

参考：ハピコワクリニック小児科HP

## 子どもの水分補給



- 冷たすぎないものを、こまめに少しずつ
- スポーツドリンクなどのイオン飲料の糖分には注意。
- お茶か水、エネルギー量の少ないものを。
- 1歳未満の場合は母乳やミルクが最適・赤ちゃんのミルクは薄めたりせず、少量ずつでよいので頻回に。栄養も入っているためカロリーもしっかり取れる。
- 乳幼児用経口補水液（ORS）…赤ちゃんの脱水予防に効果あります。

## 6/7 救急訓練(心肺蘇生・AED)



実施

しました。

大岡山消防出張所より消防士さん3名が来園。乳幼児を対象とした訓練をしました。常勤・非常勤職員が参加しました。

- 人体模型を使った**心臓マッサージ**…(胸骨の下半分を(1分/100-120回)の速さで、小児は片手で乳児は指2本で胸の深さの約1/3を圧迫)
- **AED(自動体外式除細動器)**…使用時は、119番通報、AEDの要請を速やかに。胸部・腹部の上がり下がりを確認し普段通りの呼吸がなければ音声ガイダンスに添って実施する。
- **気道内異物除去**…乳幼児・妊婦に適した方法(背部叩打法はいぶこうだほう)を実施。