

ほけんだより 7月号

認定こども園大塚
看護師 島田

暑い季節がやってきます。梅雨が明ければ、暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない身体づくりを心がけましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

楽しいプール あそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります！ 楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- ① 毎日お風呂に入り、洗髪する
- ② つめは短く切る
- ③ 耳鼻科で耳掃除をする
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる
- ⑤ たっぶり眠る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

日射病
熱射病に
注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント♪

| | |
|---|---|
| <p>炎天下であそばない</p> <p>日ざし強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。</p> | <p>ベビーカーは短時間で</p> <p>ベビーカーは、アスファルトの照り返して熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。</p> |
| <p>外と家との温度差に注意</p> <p>涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。</p> | <p>子どもを一人にしない</p> <p>子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。</p> |
| <p>つばの広い帽子をかぶる</p> <p>頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。</p> | <p>こまめな水分補給</p> <p>少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。</p> |