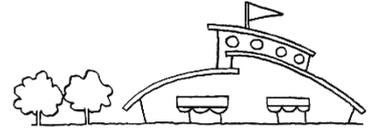


# ほけんだより 7月号



梅雨明けも間近となりました。暑い夏の季節がやってきますね。室内での熱中症やクーラー冷えなどに気をつけて、家庭での過ごし方を工夫し楽しく過ごしましょう。 【看護師 矢野】

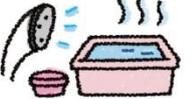
## たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

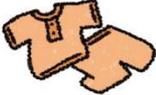
### 快眠のためのヒント

● 早寝早起きで生活リズムを整える

● お風呂に入ってさっぱりする



● 汗を吸いやすいパジャマを着る



● クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく

● おなかを冷やさない



### 《6月の感染症》

溶連菌感染症の報告が多数ありました。

溶連菌感染症とは？

- 突然高熱に、のどがはれて痛みが出る
- 全身に湿疹が出る
- 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
- おう吐、頭痛が起こる

ひとつでも症状があれば早めに受診しましょう。

- 登園許可証の提出が必要です。
- 抗菌剤を内服後、24～48時間経過しているのが登園のめやすです。

## 夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を!

### クイズ 正しい水分補給はどっち?

#### ① 飲み方は?

- Ⓐ 1回にたくさん飲む
- Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む

#### ② 飲むなら?

- Ⓐ 炭酸飲料やジュース
- Ⓑ 水や麦茶

#### ③ いつ飲む?

- Ⓐ のどが温いたら飲む
- Ⓑ のどが温く前から飲んでおく



※正解は①: ②: ③: 全部が正しい。正解は①②③のいずれか。正解は①②③のいずれか。

## 溶連菌感染症は 治った後も検査を受けて

溶連菌感染症は、突然の高熱、のどの真っ赤なはれ、かゆみのある発疹が全身に広がるなどの症状が出ます。抗菌薬を飲めば治りますが、大切なのは、症状が治まった10日～2週間後に1回、さらに1か月後に1回、尿検査を受けること。「急性糸球体腎炎」などの合併症を起こしていないか確認するためです。忘れずに受診しましょう。

