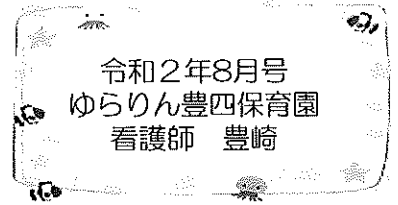


ほけんだより

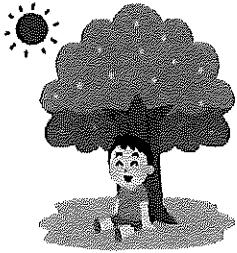


暑い日々がつづいていますね。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊びを楽しむので、熱中症や脱水に気を配りましょう。また、水遊びを楽しむ機会が増える季節です。お休み中に海や川に出掛けたときだけでなく、ご家庭でも水のあるところには十分注意しながら、楽しい思い出をたくさん作ってきてください♪

熱中症・日射病に注意を

人は熱や汗を体の外に出して体温を下げますが、気温が皮膚温以上の時や湿度が非常に高いと、それが難しくなって熱中症を引き起こします。熱中症の症状は、頭痛や疲労感、けいれん、吐き気、体温が40℃を超え、意識がなくなる熱射病など様々です。

予防のポイント



1. 日差し対策
 - ・屋外ではつばの広い帽子をかぶる
 - ・時々日陰で休みながら遊ぶようにし、長時間炎天下にいないように気をつける
 - ・日差しの強い10～14時の外遊びはなるべく避け、この時間帯の外遊びは30分ほどできりあげて
2. 正しい水分補給
 - ・一回分は少なめに、回数を多く飲む
 - ・飲むのはジュースではなく水やお茶を、喉が渇く前に水分補給しましょう
3. 適切な室温管理
 - ・クーラーを上手に使いましょう。体温調節のために外気と室内の温度差は5℃までに
4. 皮膚のケア
 - ・こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びるなどして皮膚を清潔に保ちましょう

～8月7日は「鼻の日」です！鼻を大切にしましょう～

鼻は呼吸および嗅覚機能を担う重要な器官です。頻度の多い鼻の病気には、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎、中耳炎などがあります。こどもの鼻水や鼻づまりをそのままにしておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こしこれらの病気の原因となることがあるだけでなく、口呼吸やいびきの原因にもなります。



夏に多い感染症

夏に子どもがよくかかるいわゆる「夏風邪」と呼ばれるものにはヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎などがあります。いずれも、突然発症しますが、時間と共に回復します。夏風邪にはワクチンがないので、感染予防にはうがいと手洗いを行うことが一番の対策です。

ヘルパンギーナ: 突然の発熱で始まり、喉の奥に口内炎が多数できるのが特徴です。
手足口病: 手や足、口の中に小さな赤い発疹が出現します。発熱はあっても数日で治まります。
咽頭結膜熱（プール熱）: 高い熱が出て、目が充血します。高い熱が4～7日くらい続くことが多いです。熱が下がって2日間は保育園を休む必要があります。

とびひも多い季節です

とびひは虫刺されの痕や傷に菌がついて発症することも多く、「傷がジュクジュクしている」「なかなか治らない」等は始まりのサインです。痒い強みや水泡が出来る前、かきむしってしまう前の早めの受診がおすすめです。園でも水遊びが始まったこともあり、とびひに十分に気を付けて生活していきます。

0歳児健康診断のお知らせ

今月は8月6日(木)
13:00～予定です



7月に園内で発生した感染症はありませんが、コロナウイルス感染症の脅威はまだまだ続くことが予想されますので、引き続き感染予防に努めていきましょう。