

ほけんだより 7月



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。



高熱に注意! 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

水分補給のベストタイミングとは?



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の温度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

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 耳掃除をする
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる
- ⑤ たっぷり眠る

※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。

0-1-2歳児 ヘルパンギーナにかかったら…… まず水分補給!

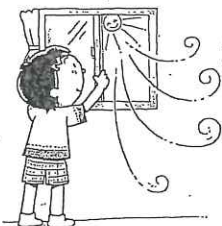
ヘルパンギーナは、突然の発熱と、のどの奥に水ぼうがができる病気。のどの痛みが強いので、ミルクや離乳食を嫌がる場合があります。こまめに水分補給をして脱水に注意してください。

水分はスプーンでひと口ずつ
コップやストローを嫌がるときは、スプーンで一さじずつあげると、飲みやすくなります。

離乳食は一段階前のものを
柔らかく煮て、のどごしのよいものをあげましょう。一段階前の離乳食にすると食べやすくなります。

痛みが強くて、水分をまったく飲めないときは病院を受診しましょう。

エアコンの使い方



使用中もこまめに換気をする

クーラーを上手に使って 快適な夏を!

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

ポイント

- 外気と室内の温度差は5℃まで
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな(30分～2時間くらい)だけ涼しく

夏かぜに注意



手洗い・うがいをしっかりと

