

ほけんだより 7月



中妻子供の家保育園

2019/07/01 発行



いよいよ夏本番。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体作りが欠かせません。基本は、バランスの良い食事と、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすよりも、適度な運動を続けて暑さに慣れたり、こまめな水分補給と休息が大切です。



急な発熱！ 熱中症？ カゼ？

カゼのときは、ウイルスや細菌をおさえるために脳が指令を出し、体温を上げています。体力を奪われすぎたり脱水症状にならないければ、無理に熱を下げなくても大丈夫です。

熱中症の高体温は脳の体温調節機能が上手く働かずに体温が上がってしまった状態です。内臓にもダメージを受ける危険があり、重症の場合は速やかに体を冷やすことができるかどうか救命率に関わります。

むし対策



夏に多い感染症

- 手足口病**
 口の中や手足などに発疹が出ます。熱が出ることもあります。
- ヘルパンギーナ**
 39℃以上の高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできます。
- 咽頭結膜熱（プール熱）**
 39℃前後の高熱が出て、のどが痛くなり、目が充血します。

かかってしまったら

- のどや口内の症状があるときは、脱水にも注意が必要です
- 手洗いなどで二次感染を予防しましょう

7月の末頃からプール遊びが始まります。沢山楽しむためにも体調を整えましょう。

