



7月のほけんだより

うのすまいほいくえんR3.7.7 担当 大場

梅雨があけると、いよいよ楽しい夏がやってきます。暑い夏では、熱中症が心配されます。水分補給はこまめにおこないましょう。また、水遊びの季節になります。みずいぼ、とびひなど、皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの病気はプールが始まる前に早めに治しておきましょう。

夏に注意したい感染症



～ヘルパンギーナ～

- ・38～40℃の高熱、咽頭痛
のどの奥に水疱や潰瘍をつくることもあります。

注意点 飛沫及び接触感染



～手足口病～

- ・手の平、足裏、口の中に水疱
発熱と喉の痛みがあります。

注意点

※まれに髄膜炎を起こすこともあるので、嘔吐・けいれんに注意しましょう。



～咽頭結膜熱（プール熱）～

- ・39～40℃の発熱・のどの痛み
が強く、結膜の充血 目やにがみられます。

注意点 飛沫及び接触感染



※タオルや枕からもうつります
※プールだけでなく、どこでもうつります。**手洗いうがい**が大切です。症状が落ち着くまでお休みしましょう。

～とびひ～

- ・水疱やびらん、かさぶたが、鼻の
周囲、体幹、両手、両足などの
全身にみられます。その部分を
引っ搔くと新たに病変が増えて
いきます。

注意点 接触感染

※患部を引っかいたり、搔きむしったりすることで、小さな傷を介して感染します。皮膚を清潔に保つことが大切です。

爪は短く切りましょう。

～伝染性軟骨腫（水いぼ）～

- ・1～5mm程度の小さなぶつぶつ
が、両手、両足や体幹に数個から
数十個集まってできます。軽
度のかゆみがあります。

注意点 皮膚と皮膚の接触感染

※タオル、浮き輪などを介して感染することもあります。皮膚を清潔に保つことや保湿をすることも大切です。プールが始まる前に治療しましょう。

赤ちゃんの水分補給どうしたらいいの？

大人に比べて子供は汗っかき。特に0～3歳児の頃は、新陳代謝がよくおしっこ回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渴いても言葉で伝えられないこともあるので大人が気を配ってあげましょう。

水分補給のコツ

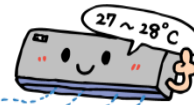


- ・水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶がおすすめです。
- ・お散歩の前後や、遊びの途中も忘れずに。
- ・様子を見ながら少量をこまめにあげるようにしましょう。
- ・嫌がる時は無理をしないで、時間をおいて飲ませましょう。

夏を元気に過ごすためのアドバイス



冷えすぎた部屋に
いると、体温調節
がうまくできなくな
ります。室温は28℃
位を目安にしまし
ょう。



冷たい物の摂り
すぎは下痢や便秘、食欲
不振の原因になるの
で注意しましょう。
温野菜や汁物で体を
温めるものを摂りま
しょう。



昼間に冷えた体を
ぬるめのお湯につか
って温めましょう。
リラックスできてよく
眠れますよ。



歯科健診が終わりました

むし菌があるお子さんは、歯科で
診てもらい、治しましょう。

初期虫歯と言われたお子さんはむ
し菌にならないように、しっかり歯
みがきをしてあげてくださいね。
今が大事です！



内科健診が終わりました

全員終了しました。みなさま
のご協力ありがとうございました。
特に健康面での指摘はあり
ませんでした。

