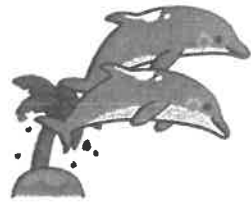


7月



ほけんだより

R3年7月1日発行 川口わんぱく保育園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な季節となりました。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。水遊びが始まる時期にもなりました。水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高めます。体調に無理せず、水遊びを楽しみたいと思います。

夏に多い感染症

※ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

◇ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



◇プール熱(アデノウイルス)

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



◇手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうができて発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



◇流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

※上記の感染症に罹患後、登園する場合は、登室証明書が必要になります。

真夏の夜も快適な睡眠を

- 入浴して汗を流し、肌をさっぱりさせてから寝ましょう。
- クーラーや扇風機は、風が一度壁に当たるように調整します。風が直接体に当たらないようにしましょう。
- 寝冷えをしないように、おなかにタオルケットなどをかけましょう。
- 赤ちゃんの場合は寝入りばなに大量の汗をかきます。背中にハンドタオルをはさみ、寝入ったら抜き取るとよいでしょう。

冷たい物を取り過ぎていませんか？

夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の動きが低下し、下痢などを起こしやすくなるのです。冷たい物は、とり過ぎないように注意し、食事やおやつするときなど時間を決めてとるようにしましょう。また、クーラーの温度を調整して、体を冷やさないように気をつけることも大切です。

熱中症に注意！！

予防のポイント

- 必ず、飲み物(麦茶、水、スポーツドリンク)を持って出かけこまめに水分補給をする。
- 必ず、帽子をかぶって外出をしましょう。なるべく首が覆えるものの方がいいです。
- 屋外に出る時間は30分以内で切り上げる。(日陰のある所を選ぶ)
- 海や屋外プールなどの水辺は、特に注意が必要。遊びこみすぎないように。
- 薄手のカーディガンや、ラッシュガードを活用し直射日光が当たらないように。
- こまめに、冷水で絞ったタオルなどで顔や首を冷やす。帽子も水で濡らす。

熱中症かな・・・と思ったら

- ・すぐに屋内の冷房の効いた部屋に移動し、冷たいタオルや、アイスノンで首や頭、脇、体を冷やす。(太い動脈の走っている所を冷やす)
- ・日陰に行き、スポーツドリンクなどで水分補給をする。
- ・頭痛や吐き気がある場合には、すぐに病院受診する。

こんな症状が出たら、すぐに救急要請を！！

- ・唇が乾いている。おしっこが、出ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに反応しない。
- ・体温が40℃を超え、反応が鈍い。

