



ほけんだよ

すくすくげんき

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。

## 夏に多い感染症

### 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。



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。

### プール熱

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、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。

## 6月の健康状況

- ★水ぼうそう.....2名
- ★溶連菌感染症.....1名
- ★突発性発疹.....1名
- ★胃腸炎.....2名

## 予防接種について

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかってしまっても軽くてすむようにするものです。重症化しないためにも任意接種も受けておくことが望ましいでしょう。

## 熱中症になりやすいのはこんな日

- ① 暑くなり始めたとき
- ② 急に暑くなった日

からだが上手に汗を出すには、暑さに慣れることが必要です。暑くなってから3~4日で汗をかき反応が早くなって、それから3~4週間すると汗でむだな塩分を出さなくなります。

→無理をしないでからだを暑さに徐々に慣らしていきましょう。

- ③ 熱帯夜の翌日

大量の汗を出すのに水分の補給ができずに目覚めたときに水分不足。

→朝からこまめな水分補給をしましょう。

傘の約束を伝えましょう

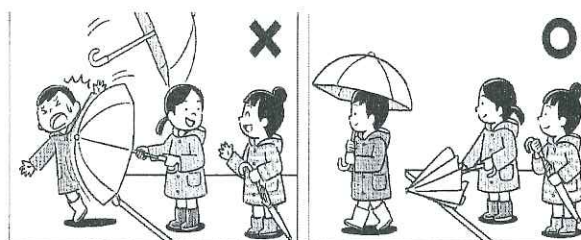


乳幼児は力が弱く身長も低いため自分で傘をもって歩くことは難しいことですが、子どもに教える時は子どもの視界が傘で遮られないように両手でしっかりまっすぐ持つことを知らせましょう。まっすぐ持っていないと風であおられたり飛ばされたりするのでどうしてまっすぐ持つことが大切なのか一緒にやりながら伝えていきましょう。まっすぐ持つことが難しいようであれば傘のてっぺんを大人が持ち、まっすぐ持つ感覚をつかめるようにしてあげてください。



傘で遊んではいけません

傘を振り回したりして遊んだり傘の先をほかの人に向けたりすることは危ないのです。



傘はまっすぐ立てて持ちましょう

前が見えるように傘をしっかりと両手で持ってふらふらしないように教えましょう。



開くときにはまわりに注意

傘を開くときにはほかの人が近くにいるかを確認してからにしましょう

少年写真新聞社より引用

お風呂で体を洗う練習をしましょう



プール遊びが始まるとプール遊びに関連した感染症が流行することがあります。水質は塩素を入れて安全に遊べるように管理していますが、おしり洗いがきれいにできていないと塩素濃度が低くなり感染症を流行らせてしまうことになります。ご自宅でもお風呂の時に子どもたちにおしりの洗い方を伝え仕上げと一緒に入っている方が洗いましょう。ひとりひとりがきちんと行うことで集団の健康が守られますのでよろしくお願いいたします。子どもだけでお風呂に入ることは溺水などの事故が起こることもありますので大人と一緒に入るようにお願いいたします。