



ほけんだより

～すくすくげんき～



気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ぼうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。

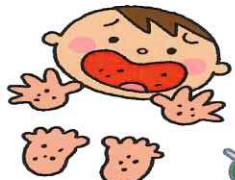


プール熱

（咽頭結膜熱）高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状が出る。

手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ぼうやができ、熱が出ることも。



6月の健康状況

●溶連菌感染症・・・2名

- ・ヘルパンギーナ、手足口病は登園届（保護者記入）が必要となります。
- ・プール熱（咽頭結膜熱）は意見書（医師が記入したもの）が必要となります。

あせもとスキンケアについて

あせもの予防には

- ① こまめにシャワーなどで洗い流す。
- ② 衣類が湿ったら乾いた衣類に交換する。通気性のよい衣類を使用する。
- ③ 夏でも保湿をきちんとする。

ことが大切です。

汗をかくと皮膚の水分も一緒に蒸発して肌が乾燥し、夏の強い紫外線で肌もダメージを受けています、お風呂上がりに塗ってあげるとよいです。

あせもになってしまった場合は、ひどくならないうちに、早めに対処することをお勧めいたします。

たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないで体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る



新型コロナウイルス対策が気になる保護者の方へ <厚生労働省ホームページより>

遅らせないで！子どもの予防接種と乳幼児健診

予防接種や乳幼児健診は、お子さまの健やかな成長のために一番必要な時期に受けていただくよう、市区町村からお知らせしています。

特に赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になるリスクが高まります。

お子さまの健康が気になるときだからこそ、予防接種と乳幼児健診は、遅らせずに、予定どおり受けましょう。

予防接種や乳幼児健診は、お子さまの健やかな成長のために一番必要な時期に受けていただくよう、市区町村からお知らせしています。



※体調が悪い時は感染症をまわりの人に感染させるおそれがあるので、予防接種や乳幼児健診に行くのはやめましょう。元気になったらあらためて予定をたててください。

サンスクリーン剤の上手な塗り方

説明書にある使用量をしっかり塗りましょう

顔に使用する場合

クリーム状にできるタイプの日やけ止めは、パール粒1個分、液状にできるタイプは、1円硬貨1個分を手のひらに取る。額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、そこからまんべんなくていねいに塗り伸ばす。そのあともう一度同じ量を重ねづける。



クリーム状（パール粒×2）



液状（1円硬貨大×2）



腕や脚など広範囲に使用する場合

容器から直接、直線を描くようにつけてから、手のひらでらせんを描くように均一にムラなく伸ばす。

