



# ほけんだよ!

～すくすくげんき～

暑い夏がまだ続きますが、夏の疲れをためないようにたまにはゆっくりお風呂につかって、夜間はエアコンを活用して睡眠をしっかりと、体調を崩さないように気を付けましょう。

## 熱中症を予防するために…

- こまめに、水分補給する（運動前・運動中・運動後）たくさん汗をかいた時は失われた塩分を補給する（スポーツドリンクなどで）
- 外では帽子をかぶって直射日光を避ける。
- 無理をせず、涼しい場所でこまめに休憩をとる
- 体調が悪いときには、無理な運動はしない。



## 歯科健診結果報告

今回の歯科健診の結果は健康ノートに記載しております。ご参照ください。



6月に幼児クラス対象で歯科衛生指導を行いました。朝晩2回の歯磨きが習慣に出来るように自宅でも毎日声掛けと仕上げ磨きをよろしくお願いたします。

### 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

### 6月の感染症状況

- 発熱…12名
- 鼻水・咳…7名
- 下痢…1名
- 中耳炎…2名
- RS ウイルス感染症…5名
- 咳・鼻水のお子さまが多くみられます。早めの病院受診をお勧めいたします。

## 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にするのが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

### 予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めます。

## 夏かぜ

大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。

プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。

高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。



### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼうが、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。



### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがができ、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。

### 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。