



# ほけんだより

～すくすくげんき～



## 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、感染力も強いので、必ず医師の診断を受けましょう。疾患により、意見書（医師が記入）、登園届（保護者が記入）が必要になります。ご不明な点はいつでも保育士、看護師にお声掛けください！！

### 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。



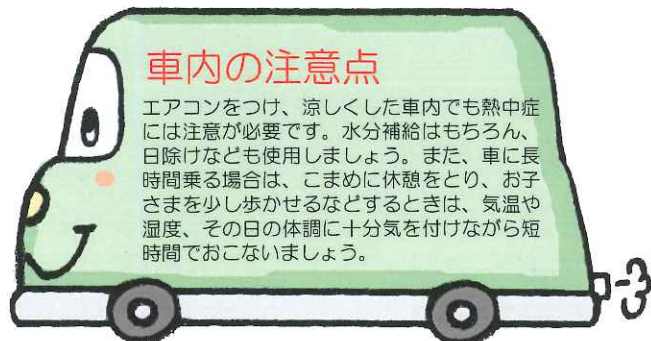
### 手足口病

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。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。



## 車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろんです。日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなどするときは、気温や湿度、その日の体調に十分気を付けながら短時間でおこないましょう。



## 7月の健康状況

- 突発性発疹・・・3名
  - 溶連菌感染症・・・8名
  - ヘルパンギーナ・・・1名
  - 流行性角結膜炎・・・2名
  - 咽頭結膜熱（プール熱）・・・1名
  - りんご病・・・2名
  - 伝染性膿痂疹（とびひ）・・・1名
  - 脱水、入院・・・1名
- 休養、睡眠、栄養をたっぷりとり、無理なく過ごしましょう！！



## 命に関わる水の事故

暑くなると各地で海や川の事故が相次いで起こります。水の事故はひとたびアクシデントが起こると重大な事故に発展してしまうのが非常に怖いところです。転落したり流れにさらわれたりした場合、命にかかわる事故につながる危険性があります。家の周囲や帰省先、行楽地などに海、川、池などがあるとき、小さな子どもだけで水場遊びに行くのは大変危険です。

また、海水浴や親水公園などで水遊びをしているときには、子どもから目を離さないように！水深が10数センチの深さでも溺れる危険性があることを忘れてはいけません。

## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



### 熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気を伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいです。

車や家の中でも熱中症になります。特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。エアコンと併用して扇風機も使しましょう。

### 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩・外出は控えるか、できるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びはやめましょう。海や屋外プールなどの水辺は、日陰で休憩をとるようにしましょう。プールなどではのどが渇きにくいことがあります。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう。
- 小さい子どもは排尿の回数や量を気にして脱水症状を防ぎましょう。



## 鼻の日

8月7日は「鼻の日」です

### 鼻の役割とは…？

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- においをかぎます。

### 鼻を大切に！

鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましょ。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましょう。

## 生活リズムを整えよう！

夏はイベント（夏休み、旅行、海水浴など）が多くあり、生活リズムが乱れがちとなる場合があります。なるべく規則正しい生活をし、楽しい夏の思い出をつくれるといいですね

### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。



### うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。

