

ほけんだより

7月

暑い季節がやってきました。からだ暑さに慣れていない梅雨明け時、気温が上がった日は熱中症になりやすいです。普段からの外遊びで体をきたえ、のどが潤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。

7月からはこどもたちが楽しみにしているプールが始まります。疲れが出てくると思うのでおうちではしっかりと睡眠をとるように心がけましょう。

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、しっかり休めないと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
- おふろに入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る

楽しいプールあそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります! 楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

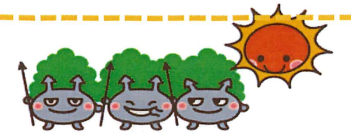
- ① 毎日お風呂に入り、洗髪する
- ② つめは短く切る
- ③ 耳鼻科で耳掃除をする
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる
- ⑤ たっぴり眠る

*水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気がかかっていたら、プールの前までに治しておきましょう。

~6月の感染症(健康状況)~

流行り目(流行性角結膜炎)	・・・1名
りんご病	・・・1名
プール熱	・・・1名
溶連菌感染症	・・・1名
とびひ(伝染性膿痂疹)	・・・5名
突発性発疹	・・・1名
水いぼ	・・・1名
その他、腹痛・下痢・嘔吐	・・・10数名
発熱	・・・20数名
咳・鼻水・咽頭痛	・・・6名

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。

◎夏も手洗い・うがいは大切です

夏に流行する感染症も日々の手洗い・うがいをする事で予防につながります。食事前・外から帰った後にしっかりと行えるように習慣をつけましょう。

うがいのできる年齢

① ブクブクうがい(口の中の洗浄)
3歳児で50%、4歳児で75%の子供たちができるようになります。

② ガラガラうがい(のどの洗浄)

ガラガラうがいは、鼻咽腔を閉鎖し誤嚥や嚥下反射が起こらないように呼吸を利用して行うために、ブクブクうがいに比べて難しい動作といえます。3歳で約25%、4歳で50%、5歳で75%の子供たちができるようになります。

お風呂の時間などに大人がやっている姿を見せながらお子様と一緒に練習してみましょう。



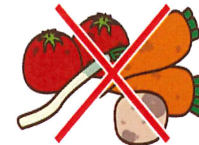
食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にする事が原因で、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。

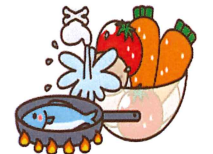
予防法



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、免疫力を高めましょう。