

ほけんだより

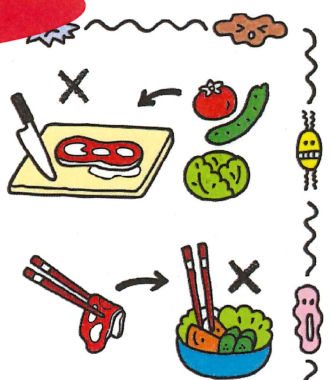


暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たいものばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けないからだづくりのためにしっかりと3食きちんと食べることが大切です。早寝早起きをして規則正しい生活をこころがけ、体調を崩さないようにしましょう！

食中毒予防に気をつけましょう！

夏は、病原性大腸菌（0-25、0-26 など）がはやる季節でもあります。少しの気遣いで感染を防ぐことができますのでご家庭でも十分な注意をお願いいたします。

「生肉の肉汁が野菜に付着していることに気づかずに、生野菜を食べる」「バーベキューや家庭内の調理でも、生肉を扱ったはしやまな板を使って野菜を調理する」といったことが感染の危険性を高めると言われています。



水遊びをする時は子どもから目を離さないようにしましょう



自宅で水遊びをしたり、レジャー施設のプールなどに行く機会も多い季節かと思えます。近くに水のあるところでは子どもから目を離さず、しっかりと付き添ってくださいね。

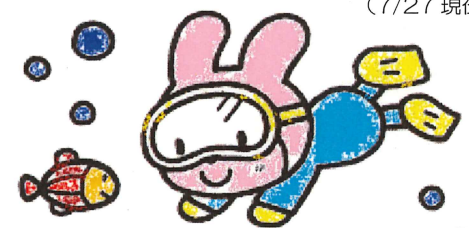
乳幼児は5センチ程度の水深であれば溺れる可能性があります¹⁾

浮き輪をつけていても溺れることはありますし、プールサイドで滑って転び、頭を打つ危険性もあります。十分に注意して、楽しい時を過ごしましょう！

1) 日本小児看護学会 子どもの事故防止ノートより
http://jschn.umin.ac.jp/files/201210_kodomonote.pdf

7月の感染症（健康状況）

(7/27 現在)



- ヘルパンギーナ・・・5名
- とびひ・・・7名
- 溶連菌感染症・・・1名
- 水いぼ・・・2名
- ウイルス性胃腸炎・・・1名
- 発熱・・・20数名
- 腹痛・下痢・・・6名
- 嘔吐・・・5名
- ものもらい・結膜炎・・・3名



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のです。

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。

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、散歩は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、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息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。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。



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よいですね

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。



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。
- 鼻に入った空気をほこりを取り除き、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よう。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。

