

ほけんだより

7月号

プール前チェック!

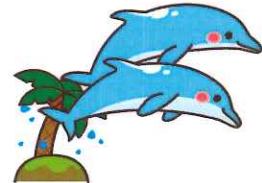


プールでの感染症が流行ることがあります。感染者を増やさないためにもプール前のお子さまの健康状態のチェックは毎回必ず行ってください。

- ・体温
- ・下痢をしていないか
- ・顔色
- ・発疹はないか
- ・機嫌
- ・目やには多くないか
- ・睡眠時間
- ・食欲はあるか

プールの後は?

プールに入った日はお風呂で体を清潔にし、体温が下がらないようにタオルでしっかりと体を拭きましょう。タオルできちんと拭かないと、体が冷えてかぜの原因となります。また、手洗い・うがいも必ず行いましょう。



6月の健康状況

★発熱	40名弱
★溶連菌感染症	3名
★アデノウイルス	1名
★インフルエンザA	2名
★入院	2名
★伝染性単核球症	1名

体調不良で早退するお子様が増えています。前日に発熱、下痢、嘔吐などの症状があった場合はぶり返すことや、体調が良くなっていない可能性もあるので、できれば様子をみて家庭で安静にしましょう。病院受診後の登園は、医師に集団保育が可能かご確認ください。

汗をかこう!

汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。

汗をかいた後は…

子どもは大人よりもたくさんの汗をかきます。皮膚の抵抗力も弱いので、あせもができやすくなります。こまめに汗を拭き、衣服を取り替えましょう。水分補給も忘れずに行いましょう。

ベビーカーの注意点



ベビーカーに乗っている子どもは地面に近い位置にいるので、体温は大人より2~3°C高いと言われています。散歩をする時は、涼しい時間帯を選び、照り返しの少ない土の路面にしましょう。日除けの屋根が付いていても、夏場は30分以内に留め、子どもの様子を時々チェックしながら、脱水症状を起こさないよう、水分補給はこまめに行いましょう。

夏の栄養補給

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミンB₁たっぷりの食物は欠かせません。

ビタミンB₁たっぷりの食材

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB₁の吸収がよくなります。他にもうなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれています。



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す。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

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。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうができる、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。