

保健だより7月号

梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

〈気をつけよう！夏に流行る病気〉

ヘルパンギーナ：高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。

フルル熱（咽頭結膜熱）：高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。

手足口病：手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出る。

健康のお話について

6月30日に4・5歳児さんを対象にプライベートゾーンについてお話しをしました。



内容を少し紹介します。

～プライベートゾーンのお約束について～

- ・人に見せたり触らせたりしない。
- ・他の人のプライベートゾーンを見たり、触ったりしてはいけない。
- ・水着の着脱時にはラップタオルを用いること。
- ・触られたり見られたりして少しでも嫌な気持ちになったら、先生に相談し、「いやだ」と言おう。

参照絵本：おちんちんのえほん ポプラ社

2・3歳児さん向け絵本：だいいだいいどこだ？大泉書店

園医健康診断

7月4日(金) 12:15～ 内科健診

対象：0・1歳児と前回健診を欠席されている
お子様

水遊び時の健康管理

- * 耳、鼻、のど、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。
- * 湿疹がひどいところは絆創膏等で保護をしましょう。
- * 爪は短く切っておきましょう。けがの原因になります。
- * 体調が思わしくない時は水あそびを見送りましょう。（お腹が痛いなど）



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。

体温が上がっても汗が出ず、めまいや

頭痛、吐き気などを伴い身体は熱くなります。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。

皮膚は冷たく、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？

体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい衣服の調整や水分補給が自分で出来ず脱水になりやすい。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中は、気温が低くても短時間で高温になります。

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で暑くなります。散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下の室外遊び、海や屋外プールなどの水辺遊びの際は、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩が隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、麦茶や電解質の入っている経口補水液などを与えましょう。

