



# ほけんだより7月号

2021年7月1日 発行  
社会福祉法人尚徳福祉会  
保育園与那原ペアーズⅡ  
看護師

梅雨が明け、本格的に暑さ対策が必要な時期になってきました。乳幼児は新陳代謝が活発なので、汗をかきやすく、そのままにしておくと、あせもや肌荒れの原因にもなります。沐浴やシャワーで皮膚の清潔を保ちましょう。また、梅雨明けは熱中症も多発する傾向があります。普段から適度な外遊びをして体を暑さに慣らし、こまめに水分補給をしましょう。

## 《6月の感染症情報》

感染性胃腸炎	…	9名
突発性発疹	…	2名
咽頭結膜熱	…	1名

## 歯科検診

7月14日(水)9時～

歯科検診では次の項目を調べます。

- 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- 虫歯はないか
- 歯垢が付いてないか
- 歯肉が腫れていないか

検診の日、朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。



## 熱中症の予防対策

### ①暑さを避ける

室内は温度だけでなく、湿度にも気を付けましょう

### ②服装の工夫

フラップ付の帽子を使う・通気性の良い服を着る  
太陽光の下では黒色系の素材は避ける

### ③こまめに水分補給をする

のどが渇いていなくても水分補給しましょう

### ④暑さに備えたからだづくり

### ⑤規則正しい生活

睡眠や食事をしっかりととりましょう

## 日焼け止めクリームについて

こどもではSPFが極端に高いものは皮膚への負担が大きくかぶれやすくもなるので、SPF20前後、PA++程度のものが推奨されています。

(保育所におけるアレルギー対応ガイドライン参考)

## 夏に多い感染症

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。

### 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。



### 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。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。

