



ほけんだより



令和2年7月1日発行
薬の実会看護師グループ
文責 三枝

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。保育園では、こまめな水分補給、衣服の調節、温度や湿度に注意しながら戸外遊びも取り入れ、暑さに負けない体づくりを心がけていきたいと思ひます。ご家庭でも規則正しい生活リズムを心がけていただきますようお願いいたします。

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。

●登園時は報告書が必要(保護者が記入)



咽頭結膜熱(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。

●登園時は登園許可証明書が必要(医師が記入)



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。

●登園時は報告書が必要



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。

●登園時は登園許可証明書が必要



熱中症に気をつけましょう

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・吐き気などを伴います。

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。

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。
- 肩まで隠れる吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- こまめに水分補給しましょう。元気な時は、水やお茶を摂取しましょう。汗をたくさんかいた時は、経口補水液などの飲み物を与えましょう。



～歯科検診がありました～

6月25日(木)に園医(りつ小児歯科医院)による歯科検診を行いました。

- ・歯の健康を保つため、毎日の歯磨きと仕上げ磨きを頑張りましょう。
- ・うつぶせ寝や指しゃぶりは歯並びやあごの成長に大きく影響するので気をつけましょう。
- ・かかりつけの歯科医院で定期的に検診を受けましょう。

健康診断があります(全クラス)

7月14日(火) 14:30～
園医(武蔵国分寺クリニック)

※気になる事がある場合は、事前にお知らせください。

※こまち・つばさクラスの保護者の皆さま、尿検査へのご協力ありがとうございました。