

ほけんだより

令和3年7月

もく保育園看護部 担当 田中



暑い日が増えてきています。ジメジメの梅雨時期でも夢中になって遊ぶ子どもたちは、汗をかくだけで体力を消耗します。季節の変わり目は体調を崩しやすいので健康で楽しく過ごせるよう睡眠や食事、皮膚の清潔に気をつけてあげたいですね。

また新型コロナウイルス感染症による生活様式も変わってきています。スマホやゲームのやりすぎによる視力低下に注意をして目を休ませてあげるようにしましょう。



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。

★ **アデノウイルス（プール熱とはやり目が有名）**

- ・ **プール熱** → 発熱、咽頭痛、結膜炎
- ・ **はやり目** → 結膜炎

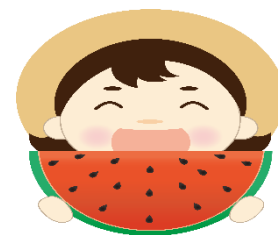
アデノウイルス感染予防は、うがいと石けん・流水による手洗いが重要です。

★ **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。

7月の健康目標

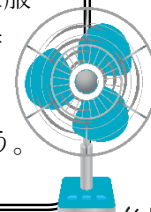
- ❁ 暑さに負けない体をつくる
- ❁ 生活リズムを整える



熱中症にご注意！

熱中症は、梅雨の晴れ間に突然気温が上がった日や梅雨明けの蒸し暑い日など、体が高温に慣れていないときに起こりやすいです。もし、体温が高い、顔が赤い、めまいや吐き気、頭痛などの症状が見られたら、涼しい場所で衣服を緩めて、水分補給をします。わきの下など大きな血管が通っているところを冷やすと効果的です。

また、戸外に出るときは帽子をかぶるようにしましょう。



寝冷えしないように!!

寝苦しい夜はエアコンや扇風機をつけたまま寝てしまうことが多く、寝冷えの原因になります。また、気温が下がる明け方、昼寝のときなどは、つい油断しておなかに何も掛けずに寝てしまいがちです。寝冷えにより、下痢・鼻水・せきなどの症状が出てきます。寝るときは、エアコンの室温設定やタイマーを調節したり、タオルケットを

掛けるようにしたりして、気をつけましょう。

