



7・8月のほけんだより

平成 29 年 7 月 1 日発行
戸塚愛児園

日に日に日ざしが強くなり、心弾む夏がやってきました。7月からはプール遊びが始まります。天気がよければ、毎日プール！の子どもたち。この夏、旅行などの計画を立てているご家庭も多いかと思います。外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作りましょう。

お知らせ

6月15日に3・4・5歳児の歯科健診がありました。歯科医師の先生より「全体的に良く歯磨きができています」とほめられました。

6月の感染症

突発性発疹 2名

6月は湿度や気温の変化が著しく体が慣れるまで体調を崩すお子様が多くみられました。夏の感染症、特にアデノウイルスによる咽頭結膜熱（プール熱）や手足口病に注意しましょう。

プールOK？ チェックリスト

7月から天候が良い日は、子どもたちの大好きなプールが始まります。元気に楽しくあそべるよう、毎朝の体調チェックをお願いします。

□熱は何度ですか？

37.5℃以上が、プールに入れない目安ですが、平熱でも体調の悪い場合などは、プールは避けましょう。

□食欲はありますか？

□前日、よく眠れましたか？

□目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。

□せき・鼻水は出ていませんか？

食欲がない、発熱などの全身症状がなければ、基本的には心配ありません。

□皮膚に異常はありませんか？

傷やただれがあって乾燥していない場合や、とびひで医師の許可がない場合は、プールは避けたほうが良いでしょう。

毎日プール表の記入を忘れずに。少しでも心配な点がある場合は、ご相談ください。

気を付けよう熱中症

梅雨の時期でも、高温多湿の気候は、子どもたちの体に大きな負担がかかります。屋外でも室内でも、昼でも夜でも、熱中症にかかる危険性があります。正しい予防法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。

熱中症ってどんな症状？

- ・めまいや顔のほてり
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・体のだるさや吐き気
- ・汗のかきかたがおかしい
- ・体温が高い、皮膚の異常
- ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ・水分補給ができない



熱中症かな・・・と思ったら

- ・涼しい場所へ移動しましょう
- ・衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- ・塩分や水分を補給しましょう



※もし熱中症の症状があったときは、すぐに応急処置を行い、意識がはっきりしていない時は、病院などの医療機関へ連れて行きましょう。



熱中症の予防には・・・

規則正しい生活、バランスのとれた食事が大切です。積極的に摂りたい栄養素は、カリウムとビタミンB1です。

カリウムは、野菜類、海藻類、果物類、豆類などに多く含まれています。

ビタミンB1は、豚肉、ウナギ、海苔、大豆などに多く含まれています。

おいしく食べて夏を乗り切りましょう。