



7月・8月のほけんだより

令和元年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。
 天気がよければ、毎日プール！の子どもたち。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。
 体調がすぐれない場合など、無理せずにおうちではゆったりと過ごせるようにご配慮ください。

6月の感染症

- 水痘（みずぼうそう）・・・1名
- 手足口病・・・10名
- 溶連菌感染症・・・1名

今年は、手足口病が流行しています。解熱して普段の食事ができ、元気になれば登園出来ます。
 ウイルスは数週間、便に排泄されますので、おむつや排泄物の取り扱いに注意し、手洗いを習慣づけましょう。

水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。

気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ行きましょう！

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）。



プール熱

（咽頭結膜熱）

高熱とどの痛みのほか、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、熱が出ることも。



暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

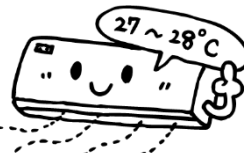


2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使しましょう。また、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28℃を目安にしましょう。