

ほけんだより 7月号

令和 5年6月30日
上間さつき認定こども園
看護師 石原

本格的な夏がやってきて、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。暑い中でも夢中に遊ぶ子供達、汗をかくだけでも体力を消耗します。水分補給や体温管理、食事にも気を付けましょう。

熱中症について



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事が原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたため起こる事が原因です。

子どもは、体温調節が未熟なため温度の変化をうけやすく、のどの渇きや身体の異常を自分から訴えられないこともある為注意が必要です。

- ・こまめに水分補給しましょう
- ・日傘や帽子を利用しましょう。
- ・クーラや扇風機を使用し、室内の温度調節をしましょう。
- ・暑さを避け、服装も襟元を開ける等工夫しましょう



気をつけよう！夏に多い病気

代表的な夏に多い感染症3つの主な症状。気になる症状が見られたらすぐ病院へ受診して下さい。

咽頭結膜熱（プール熱）⇒プールを介して感染する事が多いので「プール熱」と呼ばれています。高熱、のどの腫れ、結膜炎を伴い風邪に似た症状が出ます。

手足口病⇒手・足・口に小さなブツブツした水泡が出ます。手だけ足だけの場合もあります

ヘルパンギーナ⇒突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡・口内炎が特徴です

本園では「うつらない・うつさない」を目標に衛生管理を行っています。暑い季節に生き生き活動するエンテロ・コクサッキー・アデノウイルスも飛沫、接触、経口感染します。高熱、発疹や目に症状が出たら、家族内感染も心配です。感染性胃腸炎の原因のノロ・ロタウイルスは通常のアルコール消毒は効果はありません。手洗いは強い感染予防対策です。

丁寧な手洗いで元気な夏を過ごしましょう

水遊びがはじまります。

水あそび前のチェック



- 爪は伸びていませんか
- 皮膚に異常はありませんか
- 前日、当日熱はありませんか
- 鼻水や咳はありませんか
- 目やにや充血はありませんか
- 食事や睡眠は取れていますか

