

保健だより 7月号

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急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。6月には、手足口病の園児や嘔吐下痢が流行しました。体調不良の時は、早めに病院受診をしましょう。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼうが特徴です。熱は2~3日で下がります。痛みから水分が取れず脱水症状を起こす恐れがあります



手足口病

手のひら、足の裏、口の中に水ぼうがで、38度前後の発熱や嘔吐下痢を伴うこともあります。



プール熱

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でます。食事はのどごしのよい物を食べましょう。



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でます。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。

【プール熱、流行性角結膜炎は出席停止。治癒証明必要】

熱中症

熱中症は日射病、熱射病などの総称です。最近では暑さ指数をもとに熱中症の危険度をお知らせしてくれたりします。この暑さ指数では外気温だけでなく湿度も深く関わっています。

湿度が高いところでは汗がなかなか蒸発せず熱を放出するのが難しくなり熱中症になりやすいです。そのため気温がそれほど高なくても湿度が高い日には注意してください。またこれから天気予報で熱中症警戒アラートという言葉聞く機会も増えると思います。アラートが出ているときは外遊びを控えましょう。熱中症予防として、帽子をかぶり炎天下での遊びは長時間に及ばないようにしましょう。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。水分はこまめに与えるようにしてください。

プール前チェック

- ・体温
- ・顔色
- ・機嫌
- ・睡眠時間

- ・下痢をしていないか
- ・発疹はないか
- ・目やには多くないか
- ・食欲はあるか

プールについてのお知らせ

顔や身体に皮膚疾患のとびひがでている場合や投薬中である場合は水遊び・プール遊びはできません。尚、身体に水いぼがでている場合は、患部を衣服で覆った状態での水遊びは可能ですが、プールには入れません。



令和5年6月29日
第三福田保育園