

7月ほけんだより



令和4年7月1日
矢田野こども園



暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理をしながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

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。



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。

プール熱

プールで感染することもあり、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出ます。食事は消化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出ます。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。

小学校就学前の児童のマスク着用について

- ★こども園では、個々の発達の状況や体調等を踏まえる必要があることから、他者との距離にかかわらず、マスク着用を一律には求めません。ご家庭の判断をお願いします。
 - ★午睡時や、熱中症リスクが高いと考えられる場合、子どもが身体を動かすことの多い活動、プール活動や水遊びでは、マスクを外します。
 - ★保護者の方が着用させる意向であっても、現場で子どもの様子を見ていて、着用が難しいと判断した場合は、マスクを外させていただきます。
 - ★(登降園時や)園外保育等でのバスの中や、利用施設等がマスクの着用を求めている場合などは、可能な範囲で着用をお願いすることがあります。
 - ★2歳未満については、マスク着用は奨めておりません。
- 集団生活における新型コロナウイルス感染症への対応については、熱中症予防がポイントになります。**
1. エアコン使用時においても必ず換気します。(30分に1回以上、数分程度、2方向の窓を同時に全開します。)
 2. マスク着用の場合でも、距離を十分とったうえで適宜マスクをはずします。(特に低年齢の子どもがマスク着用する場合、息苦しさを感じていないか十分に注意する必要があります。)

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



夏バテ予備軍 チェックリスト

- ☐ 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- ☐ 冷たい飲み物やアイスをたくさん摂取する
- ☐ 野菜はほとんど食べない
- ☐ 冷房の設定温度は25℃以下にしている
- ☐ 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- ☐ 夜更かしをする
- ☐ 運動量が少ない



夏バテSTOP!

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。冷房は28℃前後を目安に設定し、寝る時はタイマーを利用したり、低すぎない温度に設定したりするなど調節しましょう。また、夏野菜は体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

夏の栄養補給・・・

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミンB₁たっぷりの食物は欠かせません。

ビタミンB₁たっぷりの食材・・・

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB₁の吸収がよくなります。他にもうなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれています。