

7月ほけんだより



令和5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。

プールについてのお願い

下記の症状がある場合は、園の判断でプールに入れない場合がありますので、ご了承ください。

- 体温37.5度以上 ● 発熱後 ● とびひ
- 腹痛・下痢・嘔吐 ● 眼やに・眼充血
- 睡眠不足・食欲不振・疲労による体調不良
- 頭痛 ● 治療薬を使用中の時
- 目・鼻・耳に病気がある
(医師の許可があれば可)
- 咳をしている・喘鳴がある・気管支拡張薬のテープをしている
- キズがある(出血・化膿・水泡・炎症がある
※絆創膏・ムヒパッチを貼っている時もプールを控えていただく場合があります)
- 水いぼ(じゅくじゅくしている、破裂しそうな場合等)

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



寝るときにエアコンを使う際のコツ



夜よく眠れないと、体のだるさや眠気から、日中元気に活動できなくなります。また、眠くて朝ごはんをきちんと食べられないと、熱中症にも繋がります。上手にエアコンを利用して、ぐっすり眠れるといいですね。

★ポイント★

- 設定温度は26～28℃程度にする。
(機種や部屋の広さ等により異なります。体が冷えない程度に設定しましょう。)
- 就寝30分前に寝室のエアコンをつけておく。
- 熱帯夜は一晩中つけておく。
- 扇風機・サーキュレーターと併用して使う。