

ほけんだより 7月号

令和2年7月1日
よしかわ杜の保育園
看護師 小葉智子

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梅雨明けや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。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡、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、口の中を中心に水泡ができ、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。

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。

咽頭結膜熱（プール熱）

アデノウイルスによる感染症で、プールで感染することが多いのが特徴です。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（はやり目）

アデノウイルスによる感染症で、目が腫れ、充血し、多くの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。

水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

Q & A

- いつ飲ませればいいのか？
起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。
- どのくらいの量がいい？
一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。
- 何を飲ませればよい？
病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

乳児への水分補給

首がしっかりと座って離乳食を始める準備ができるようになったら、スプーンを使って、白湯などを少しずつ与えてみましょう。

内科健診のお知らせ

7月16日(木)12:30～行います。
※詳細は、別紙をお渡しします。

延期となっていた歯科検診および歯磨き指導は、秋頃を予定しております。

尿検査を実施します

対象クラス
ぱんだ・らいおん
日時：7月27日(月)
予備日：7月30日(木)
対象クラス園児全員の提出が必須になっております。両日も提出できない場合は、医療機関での検査をお願いすることになります。
※詳細は別紙にてお知らせします。

手洗いの仕方について

子供達に、楽しく手洗いをしてもらい、日々の習慣づけにしてもらうため、本年度よりポーズでの洗い方を取りいれました。詳しくは、裏面を参照して下さい。
きりん・ぱんだ・らいおん組の子供達に聞いてみて下さい♪