

ほけんだより 7月号

令和3年7月1日
すくすくどろんこの会
やまざき社の保育園
統括看護師：山口 友恵
看護師：中山 有紗

夏のような日差しが降り注ぐなか、子どもたちは水遊びを楽しんでいます。これからさらに気温も湿度も上昇していくので、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。園では、環境省から配信されている暑さ指数をチェックし、こまめに水分補給をしながら、外遊びを行います。

夏に気を付けたい感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱が数日続く。喉の痛み、口や口に白っぽい水ぶくれができて痛む。



手足口病

口の中に発疹ができ、痛むため飲食をいやがる。手の平、足の裏などに水疱ができ、発熱することもある。



咽頭結膜熱(プール熱)

アデノウイルスによる感染症。

高熱が続く、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る。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルの共用はやめましょう。

流行性角結膜炎(はやり目)

アデノウイルスによる感染症。目が腫れ、充血し、目やにや涙が出る。タオルの共有はやめましょう。



いずれも出席停止になります。感染力がとても強いです。必ず受診し、医師の診断を受けてください。

どうして起こるの、熱中症？

汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温 32℃以上、湿度 60%以上の環境で、十分水分補給をしないで運動すると発症しやすいと言われています。

熱中症にならないために！！

- ・外に出る際は必ず帽子を被りましょう
- ・外に出る時間帯・長さを考慮しましょう
- ・高温の室内・車内で絶対に1人にしないでください。

夏のスキンケア、ここをチェック！

① 夏こそ保湿！

肌のバリア機能は3歳ごろにはだいぶ強くなりますが、子どもの皮膚は大人より薄く、敏感です。夏は、さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、よい状態をキープしましょう。



② つめは短く切りましょう

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってください。



③ 日焼け止め、虫よけは正しく使って

日焼け止めや虫よけは、かぶれないかどうか、少量試してから使ってください。虫よけには、揮発成分を含むものがあるので、日焼け止めに塗ってから虫よけを使うとよいでしょう。ただ、日焼け止めも虫よけも肌には刺激になるので、薄い長そでをはおらせるなど、肌の露出を避ける工夫も大切です。



夏の水分補給

どうしたらいい？

乳児は大人の約2倍汗をかきます。

のどが渇く前に こまめな水分摂取をして脱水に注意しましょう！！

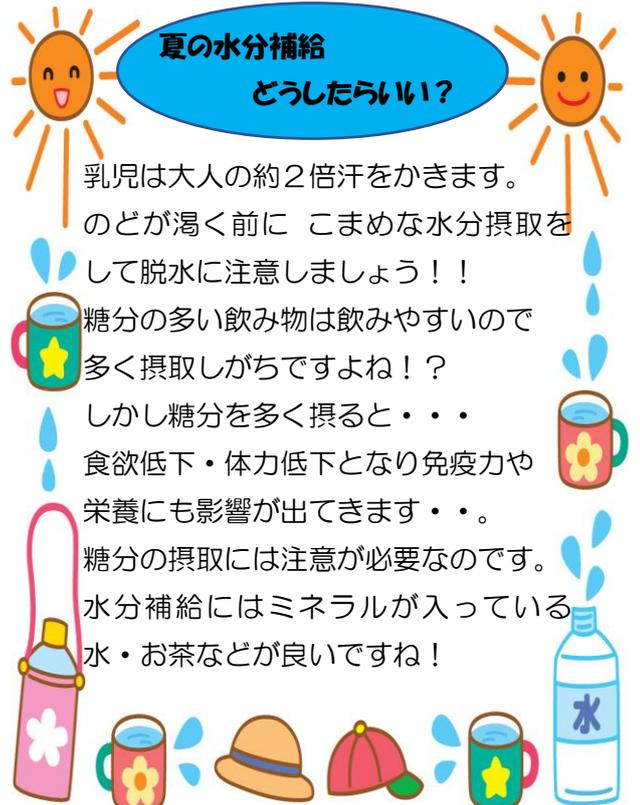
糖分の多い飲み物は飲みやすいので多く摂取しがちですよ！？

しかし糖分を多く摂ると・・・

食欲低下・体力低下となり免疫力や栄養にも影響が出てきます・・・

糖分の摂取には注意が必要なのです。

水分補給にはミネラルが入っている水・お茶などが良いですね！



夏にしっかり保湿することで、冬の乾燥に負けない肌をつくります！