



7月のほけんだより



2019.07.01 発行
かぐる杜の保育園
看護師: 杉田 美帆

いよいよ暑い夏の到来です！水遊び、どろんこ遊びなど五感をめいっぱい使う遊びは楽しくて、ついつい夢中になってしまいがちですが、炎天下の中、長時間の外遊びは熱中症の危険が高まるため、注意が必要です。十分な休息とこまめな水分補給を取りながら、暑さに負けず、夏ならではの遊びを思いきり楽しみましょう！

あせも



汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもあります。かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、かかないようにしましょう。ステロイド系の外用薬がひどくなったあせもには有効ですが、ステロイドは身体の部位によって吸収率が変わってくるため、自己判断で使用すると症状が悪化してしまうことも…。お薬は必ず受診した上で医師の指示のもと使用するようにしましょう^^

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

●早寝早起きで生活リズムを整える

●お風呂に入ってさっぱりする

●汗を吸いやすいパジャマを着る



●クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
●おなかを冷やさない



夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。感染力が強いので、気になる症状が見られたら、受診をして医師の診断を受けましょう。感染症と診断された場合、保育園へもご連絡ください。登園再開時には登園許可証が必要になりますので、一度ご相談ください。

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きて、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(咽頭結膜熱)

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。

歯みがき指導



7月22日(月)、歯科衛生士さんによるはみがき指導が幼児組さん(きりん組以上児)に行われます。当日は以下の物をご持参ください。よろしくお願ひいたします。

持ってくる物

- 歯ブラシ
 - コップ
 - 洗濯ばさみ
 - フェイスタオル(長方形の物)
- 染め出し液使用のため汚れてもいい服装でお願いします。

