



7・8月 保健だより

2024年 さんいく保育園清澄白河



暑い季節がやってきました。暑さに負けず、元気に水遊びや外遊びをする子どもたちの姿がみられます。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。こまめな水分補給を心がけ、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中、のどに白っぽい水ぼうがで、2〜3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。



咽頭結膜熱(プール熱)

プールで感染することもあり、高熱が数日続き、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。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手洗い、タオルなどの共有はやめましょう。

手足口病

口の中に水ぼうがで、痛みのため飲食を嫌がります。その後手のひら、足の裏などに、赤っぽい水ぼうがで痛みます。発熱する場合もあります。



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。感染力が強いため、タオルやティッシュ、洗面器など顔に触れる物の共有は控えましょう。



※現在、東京都では手足口病が警報基準を超え、大流行しています！

★お家で休むときは…

発熱や、口の中や喉に痛みがあると、食べるのを嫌がります。刺激が少なく冷たいものを好むことも多いので、アイスクリームやゼリー、ぬるめのおかゆやうどんなど、口当たりやのどごしの良いものを少しずつとりましょう。食欲がない時も経口補水液なども利用して水分を撮り、脱水に注意しましょう。



りんご病(伝染性紅斑)について

先月より、りんご病にかかるお子さまが増えています。手洗いやうがいをこまめに行い、症状が見られた場合は早めに受診しましょう



- * 症状: 咳や鼻水、微熱など、かぜによく似た症状が出る。その後、頬が赤く腫れる、腕や足にレースの編み模様のような発疹が出る。
- * 登園目安: 全身状態が良ければ登園に問題ない。医師の意見書は不要
- * 対処法: 発疹はかゆみを伴うこともあり、日光に当たったり、入浴したりするとかゆみが増すこともある。発疹があるうちは外あそびは控え、入浴も短時間にするとよい。
- * 妊婦の方が感染すると、おなかの赤ちゃんに影響が及ぶことがあるので注意しましょう。

暑い夏を元気に乗り切りましょう！

子どもは大人よりも体温が上がりやすく、汗をたくさんかきます。毎日着る服をちょっと工夫して、夏を快適に過ごせるようにしましょう。

シャツ

えりぐりやそで口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗をよく吸う綿や、速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着をいやがるときは、やわらかいシャツを着せてあげましょう。

帽子

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出するときは、帽子をかぶらせましょう。うなじまでカバーできるのが理想的です。



ズボン

普段は涼しい半ズボンで、レジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボン、といった具合に、場面に合わせて選んであげましょう。

靴

大人はサンダルのほうが涼しくてよいと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨もやわらかい状態。思いきり遊ぶためには、足に合った運動靴をはくことが大切です。



★水遊びができるか、毎朝の健康チェックをお願いします★

- 熱や咳、鼻水はないですか
- お腹の調子はよいですか
- 目やにや充血はないですか
- 皮膚に異常はないですか
- 睡眠や食事はとれましたか
- つめはのびていませんか



★今月の予定★ *0歳児健診: 7月10日(水) 9時半~

※6月の「全園児内科健診」を受けていないお子さまもこの日に健診です。

- * 身体測定: ひよこ組 18日(木) あひる組 19日(金) うさぎ組 22日(月)
- ひつじ組 16日(火) ろば組 12日(金) はと組 17日(水)