



7月のほけんだより



令和3年
7月8日

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。子どもたちの大好きな水遊び、プールの季節です。水あそびは、子どもたちが全身で水の感触を楽しんで、気持ちを解放し水の刺激で皮膚を丈夫にしたり、温度に対する抵抗力を養って、心臓や肺の機能を高めるなど丈夫な身体をつくるためにも最高のあそびです。半面、水を媒介としていろいろな病気がうつりやすいので注意しましょう。また夏は暑さのために食欲がおちたり、体力を消耗したりと体の調子を崩しやすい時期です。熱中症や寝冷えなど、大人の注意で防げる病気もあります。こまめな水分補給を忘れずエアコンなどを上手に利用して暑い夏を乗り切りましょう。

蒸し暑い日は、シャワーをしますので毎日タオルを持たせてください。持ち物への記名もお願いします。



気をつけよう！ 夏にはやる病気

ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。
特にのどは、水ほうや
潰瘍ができるため、か
なり痛む（乳児はミル
クが飲めないほど）。



プール熱

（咽頭結膜熱）

高熱とのどの痛みの
ほか、目の痛み・か
ゆみ・充血など、結膜
炎のような症状が出
る。

手足口病

手のひらや足の裏、
口の中に小さな発
疹や水ほうができ、
熱が出ることも。



寝冷えを起こさないためには

- パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地のものを着せ、上着はズボンの中に入れてみましょう。腹巻はお腹に汗をかき、かえって体を冷やす原因のとなるといわれています。
- 寝るときはお腹にバスタオルなどをかけてあげましょう。
- クーラーや扇風機を上手に使いましょう。
*クーラーは戸外の気温との差を5℃以内に保ち、扇風機で室内の風を動かすようにします。締め切ったままにせず、換気をして空気を入れ換えましょう。寝るとき、タイマーを使うか微風にし、体のことを考えましょう。つけたままにせず、様子を見ながら止めるようにしましょう。

☆楽しく水遊びをするためにお願いしたいこと☆

- ①とびひ、水いぼ、結膜炎、中耳炎、副鼻腔炎などの症状のある場合は受診しておきましょう。水遊びによって病気が悪くなったり、他の人にうつしたりすることがあります。水遊びができるかどうか確認してください。
- ②爪は短く切りましょう。思わぬけがの原因になります。
- ③耳掃除も忘れずに。耳垢がたまっていると、耳に水が入ったとき、ふやけて耳を圧迫したり、細菌が繁殖して外耳炎を起こすことがあります。
- ④毎日入浴し、頭も洗いましょう。湿疹や傷がないか、悪化していないか見てあげましょう。
- ⑤エネルギーを消耗しますので、朝食はしっかり食べてきてください。
- ⑥疲れやすい時期なので、睡眠は十分にとりましょう。

水分補給

Q&A

- いつ飲ませればよい？
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。
- どのくらいの量がよい？
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からは適しません。失われた電解質を補充するときは経口補水液が役立ちます。

