



# ほけんだより 6月号



2019年 6月17日 座間ゆめっこ保育園

アジサイの花も色づいてきて、梅雨本番の季節になってきました。

この時期は湿度・温度ともに高くなり、天候も不順で体調を崩しやすくなります。

心地よい室内環境作りに配慮し、毎日お子様の様子に気を配っていきたいと思います。

## 熱中症にご注意

熱中症は、梅雨の晴れ間に突然気温が上がった日や梅雨明けの蒸し暑い日など、体が高温に慣れていないときに起こりやすいです。

もし、体温が高い、顔が赤い、めまいや吐き気、頭痛などの症状が見られたら、涼しい場所で衣服を緩めて、水分補給をします。わきの下など大きな血管が通っているところを冷やすと効果的です。

また、戸外に出るときは帽子をかぶるようにしましょう。



## こまめに水分補給を

乳幼児の体は、水分が80%を占めていますが、汗をかいたり尿として出したりして失われていきます。水分補給は一度にたくさん飲むのではなく、汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。

## 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にするのが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

### 予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょ



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょう。

## 夏にかかりやすい病気

### ヘルパンギーナ



症状・・・高熱が2～3日続きます。口腔内の奥にフツフツができて痛がいます。

痛みのために食欲がおちて水分補給が十分できなくなって脱水になることもあります。

のどを刺激しにくいものや、冷やした水分をあげると良いでしょう

### 手足口病

症状・・・手足、口に水疱や赤い湿疹が出るのが特徴です。

症状は3～5日で治まりますが、その後2～4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。



### とびひ



症状・・・あせも・虫刺され・すり傷などを触ったり引っかいたりすると、患部の細菌が繁殖して皮膚がただれたり、水ぶくれになったりします。感染が広がらないように患部をガーゼで覆ったり、タオルの共有や兄弟との入浴は控えましょう。

爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて、体を清潔に保つことが一番の予防法となります。

### 水いぼ



症状・・・ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種で、フツツとした水疱が体全体に散っていることもあれば、部分的に固まって発症することもあります。

時間はかかりますが、自然治癒します。爪を短く切って清潔にしておき、患部を引っかいて「いぼ」をつぶしたくないようにしましょう。

### フール熱



症状・・・夏風邪の一種で感染力が強く、唾液・鼻水・目やニ・便などが感染源で、フールの中で水を介して感染するケースが多いようです。39℃以上の高熱・咽喉痛・だるさ・結膜炎といった症状のほか、頭痛・腹痛・下痢などの症状が出ることもあります。フールの前後はしっかりとシャワーを浴び、フールの後にうがいを行うのが一番の予防法です。

## くつの選び方



子どもの足は非常にデリケートと言われています。

最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子供が増えています。その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。合っていない靴を履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足に合った靴を選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

