



ほけんだより

令和5年 7月
みほのさとこども園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な季節になりました。暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけながら、プール遊びや水遊び・外遊びなどをして暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。

① 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



暑い夏を元気に乗り切るポイント

③ 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



④ 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをしょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27～28℃を目安にしましょう。



② 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。



夏に多い感染症

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。



ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、気になる症状が出れば受診をしましょう。

プール熱

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。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、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。



水いぼ

ぷつぷつとした水泡が体全体、あるいは部分的に固まって発症する事があります。爪を短く切って清潔にし、患部をかいていぼをつぶさないようにしましょう。

★上記のうち、プール熱は登園届けが必要です。

★現在高砂市では、インフルエンザ・コロナ・胃腸炎が、流行しています。特に注意しましょう。

おうちで休むときは・・・

水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく食べるのを嫌がりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしの良いものを少しずつとらせるか、脱水症にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。