



# 7・8月 ほけんだより



湿度・気温が高く曇りの多い天気が続いていますが、日差しも強くなってくるよいよ夏の到来です。今年は例年以上に気温の高い夏となるようです。7月から天気の良い日はプールや水遊びが始まります。元気そうに見えていても、暑さも加わり身体はとても疲れています。お家では水分・栄養補給に加えて、十分に休養や睡眠を取れるようご配慮をお願いいたします。熱中症予防のため、大人も子どもも身体に吸収の良い湯冷ましや麦茶・番茶等をこまめに補給するようにしましょう。

## 気をつけよう！ 夏に流行する病気

6月に入り手足口病が全国的にも流行し、当園でも乳児クラス中心に流行が見られました。夏に流行する代表的な病気について主な症状を挙げました。体調不良後は、機嫌よく過ごせ、普段の食事がとれるようになってからの登園をお願いいたします。

### ヘルパンギーナ

2~3日続く38~40℃の高熱と喉の痛みがある。喉の奥が赤くなり水疱や潰瘍ができてかなり痛むため、食事や水分が取れないこともある。



### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中(他に膝やお尻)に米粒位の小さな発疹や水疱ができる。37~38℃位の熱が出る場合もある。口内炎がひどいと痛みで食事や水分が取れないこともある。



### フェル熱(咽頭結膜熱)

39℃以上の高熱(4日前後)とのどの痛みのほか、頭痛・腹痛や下痢、目の痛み・かゆみや充血など、結膜炎のような症状がでる。



### とびひ(伝染性膿痂疹)

アトピーやあせも・虫刺され・傷などを掻くと、皮膚の表面の細菌が繁殖して、強いかゆみのある水疱ができる。それを掻き壊すことで菌が他の部位に着き、次々と水疱が広がっていく。

## 内科健診(6/21)・歯科健診(6/27)が終わりました

### 内科健診

みんな少し緊張した顔をした様子でしたが、出席者全員しっかり受けることが出来ました。6月21日に受けられなかったお子さんは7月11日(木)に受けるようにしましょう。

・園医の緒方先生から…予防接種は時期が来ているものは接種しましょう。予防接種は子どもを病気から守るもの、家族やお友達に病気を広げないためのものです。定期・任意に関わらず忘れずに予防接種を受けましょう。

🌸 予防接種 🌸 ふじ組さんはMR2期と流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)2回目、きく・たけ組さんは日本脳炎の初回・2回目・追加接種の受け忘れが多くみられます。受け忘れのある方は接種をお願いいたします。

### 歯科健診

もも・きく・たけ・ふじ組さんのクラスで虫歯やかみ合わせなど、異常を指摘されるお子さんがおられました。異常があったお子さんには書面で通知しています。早めに受診をお願いいたします。

## 水分補給について

大人の体は約7割、乳幼児では約8割が水分です。熱中症は子どものほうが失われる水分量が多くなるためこまめな水分補給が必要になります。

**飲むタイミング**：起床時、就寝前、運動前後、入浴前後など汗をかくタイミングで飲むようにしましょう。

**飲む量**：一度に大量に飲むと気分が悪くなったりするので、コップ1杯(100~200ml)程度の量でこまめに飲むようにしましょう。

**飲み物**：普段は白湯や麦茶などが好ましいです。糖分の多いジュース、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ではあまり適していません。炭酸ジュースやスポーツドリンクも糖分が多く含まれるものもあります。糖分の多い飲み物は摂りすぎると食欲が落ち、体力の低下につながります。発熱時や熱中症の症状(唇の乾燥、尿が出ない、顔色不良、けいれんしている、体温が40℃以上)がある時は経口補水液で体内の失われた水分補給をしましょう。意識がなかったり自分で水分が摂れないほど重症な場合は迷わず医療機関を受診しましょう。