



7・8月 ほけんだより



今年は6月から真夏日が続いたり湿度が高い日もありましたが、日差しが強くなると本格的な夏の到来です。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。お家では水分補給・栄養補給をしっかり行い、ゆっくりと過ごすようにご配慮をお願いいたします。熱中症予防のため、屋外では帽子の着用をしたり、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。またエアコンによる寝冷えや風邪にも注意しましょう。

気をつけよう！ 夏に流行する病気

6月に入り夏に流行する手足口病やアデノウイルスの感染が当園で見られています。夏に流行する代表的な4つの病気について主な症状を挙げました。身体の発疹、発熱や以下の症状がみられた場合は早急に受診しましょう！解熱後24時間以上経過かつ体調が回復し、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

2~3日続く38~40°Cの高熱と喉の痛みが主な症状。特に喉の奥が赤くなり水疱や潰瘍ができるのでかなり痛むため、食事や水分が取れなくなることもある。



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°C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。



フル熱（咽頭結膜熱）

39°C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、目の痛みやかゆみや充血など、結膜炎のような症状ができる。



とびひ（伝染性膿痂疹）

アトピーーやあせも、虫刺され、すり傷などを搔いたりすると、皮膚の表面の細菌が付着・繁殖して強いかゆみのある水疱ができる。それを搔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月分）・歯科健診が終わりました

内科健診

みんな少し緊張した様子でしたが、出席者全員しっかりと受けすることが出来ました。6月20日に受けられなかったお子さんは7月1日(火)に受けるようにしましょう。

園医 緒方先生からのコメント：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・任意に間わらず忘れずに予防接種をするようにしましょう。

★ 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回目の接種、きく・たけ組さんは日本脳炎の追加接種、もも組さんは日本脳炎の初回接種の受け忘れが多くみられます。特にふじ組さんが対象のMR2期は接種期間が就学前の1年間と決まっています。母子手帳を今一度確認していただき、接種をお願いいたします。

歯科健診

3歳児クラス以降のお子さんに初期虫歯や虫歯、かみ合わせなどの異常が見られています。異常があったお子さんには書面にて通知しています。早めに受診をして頂くよう、お願ひいたします。

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美味しいです。糖分の多いジュース、消化に時間がかかる牛乳、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りません。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°C以上)がある時は経口補水液で体内の失われた水分を補給しましょう。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。