



ほけんだより 7月

本格的な夏がやってきて、水遊びも始まりました。温度・湿度共に上昇し、暑さにより子どもたちの身体は、大人が思うよりも疲れています。水遊びや涼しい時間を選んで戸外遊びを楽しむためにも、バランスの良い食事、早寝、早起きの習慣づけをよろしくをお願いします。

夏に多い感染症

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、必ず受診をしましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼうし、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。



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、口の中に水ぼうしができ、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。



流行性角結膜炎

目が腫れて充血し、普段より多くの目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



暑い夏を元気に乗り切るポイント!

水分補給

熱中症の予防のために水分補給をしっかり行いましょう!!



皮膚を清潔に

こまめに汗を拭く、シャワーを浴びるなど、あせもやとびひの予防をしましょう。

紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、暑さから身を守りましょう。日陰での休息も必要です。



室温管理

高温・多湿であれば室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。

園での対策



こんな対策をしています!

- ☆ 戸外活動時間と気象状況に合わせた保育環境作りに努めています
室内…エアコン使用で空調管理 屋外…WBGT測定器で戸外活動有無を判断
- ☆ 定期的にごまめな水分補給時間を確保しています
- ☆ 気温や個人に合わせた衣服の調整に配慮しています
衣服は通気性が良く、汗を吸い取り、お肌に優しい素材の物を着せましょう。