

ほけんだより

R5. 7. 31 龍華保育園

梅雨が明け、本格的な夏が到来しました！朝からとっても暑いですが、こどもたちは元気いっぱい水遊びや虫探しなど夏の遊びを満喫しています。熱中症には十分注意しながら過ごしていきたいと思います。暑い夏を元気に乗り切りたいですね！



暑い夏を元気に乗り切るポイント

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。



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。

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。エアコンをじ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°C を目安にしましょう。

手足口病、ヘルパンギーナなど夏にかかりやすい感染症がまだ園内でもちらほらと出ています。また、感染症だけでなく、吐き気や頭痛などの熱中症の症状が、夜や次の日になって出ることもあり、注意が必要です。元気に帰ってきた後もお子さんの体調には十分注意しましょう。

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、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、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。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く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。