

# ほけんだより 7月号

ひまわり保育園 看護師 野澤

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期になりました。身体が暑さに慣れていない梅雨明けや気温が急激に上昇した日には特に注意が必要です。喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をするようにしてください。又、衣服の調節やクーラーを上手に活用しながら厳しい夏を乗り越えましょう。

## 6月の感染症発生状況

突発性発疹	1名
手足口病	1名
流行性耳下腺炎	1名

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み  
口の中の水疱、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。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水疱で  
き、発熱することもあります。

クーラー

を上手に使って

### 快適な夏を!

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

ポイント

- 外気と室内の温度差は5℃までに
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな(30分~2時間くらい)だけ涼しく



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。

アデノウイルス

高熱が3~4日続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状がでます。

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。

### たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないで体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

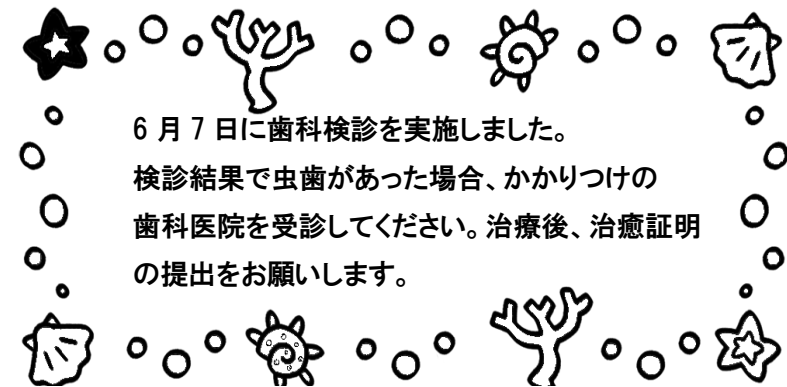
●早寝早起きで生活リズムを整える

●お風呂に入ってさっぱりする

●汗を吸いやすいパジャマを着る



●クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく  
●おなかを冷やさない



6月7日に歯科検診を実施しました。

検診結果で虫歯があった場合、かかりつけの歯科医院を受診してください。治療後、治癒証明の提出をお願いします。

おねがい

虫よけパッチやムヒパッチはかぶれの原因や誤飲・窒息の危険があるため使用しての登園はご遠慮下さい。かゆみや腫れは冷やすことにより緩和することができます。また、とびひ防止のため爪は短く切るようにしましょう。腫れ浸出液が出る場合には必ず保護してください。