



ほけんだより



令和5年度
喜名保育園
保健衛生担当
饒平名涼子 崎原若捺

汗には体温を調節する大切な役割があり、子どものころに汗をかく機会が少ないと、汗を分泌する汗腺が働かなくなってしまいます。たくさん遊んで、汗をいっぱいかいた後は、洗ってさっぱりしましょう。

気をつけたい夏風邪

咽頭結膜熱(プール熱)

特徴

- ・38~40度の高い熱が数日続くことも
- ・喉が痛む
- ・白目が充血(赤くなる)し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園の目安】

主な症状が消え、2日が経過したら

手足口病

特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのを嫌がる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園の目安】


発熱や口腔内の水ぶくれ・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれるようになったら

ヘルパンギーナ

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

【登園の目安】 発熱や口腔内の水ぶくれ・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれるようになったら



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





日射病
熱射病に注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント♪

<p>炎天下であそばない</p> <p>日ざしが強いのは、午前10時ごろ~午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。</p>	<p>ベビーカーは短時間で</p> <p>ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。</p>
<p>外と家との温度差に注意</p> <p>涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。</p>	<p>子どもを一人にしない</p> <p>子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。</p>
<p>つばの広い帽子をかぶる</p> <p>頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。</p>	<p>こまめな水分補給</p> <p>少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。</p>



6月の感染症状況

ウイルス性胃腸炎等、下痢・嘔吐の症状が多く見られました。