



# ほけんだより 7月号

平成30年度  
認定こども園さめ保育園  
養護教諭 田中かず子

暑い季節がやってきました。過ごしやすい八戸の夏も地球温暖化で気温が高くなってきています。熱中症には十分注意し、水分補給を欠かさないようにしましょう。またプール遊びや戸外遊びをした日はおうちでゆっくりと過ごし、よく寝て、しっかりと疲れをとるようにしましょう。

## 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、**学校保健法で出席停止の位置づけとなっています。**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、口の中の水ほう、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、口の中に水ほうができ、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。



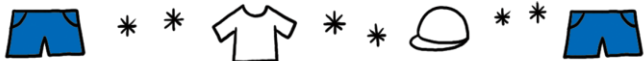
### 溶連菌感染症

細菌による感染症で喉の痛みや扁桃腺の腫れ、発熱、首や胸・手頭や足首に発疹が現れやがて全身に広がります。舌に赤いプツプツした発疹が現れます。



### 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。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。



## 園での服装について

基本的に動きやすく、体温調節のしやすい通気性、吸水性のある服装でお願いしております。

また、長いひもや飾りの付いたもの、ひらひらしたものの、フードの付いたもの等は、遊具やテーブルにひっかかったり、首に巻きついたりし思わぬ事故の原因となります。何卒ご協力をお願いいたします。



## 水分補給

### Q & A

#### ●いつ飲ませればいい?

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

#### ●どのくらいの量がいい?

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

#### ●何を飲ませればいい?

病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、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まり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

