



# ほけんだより 7月号

令和3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。また水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。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。



### 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。

### 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。



### はやり目 (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。

登園できない病気ではありませんが、気をつけてあげたい皮膚トラブルです。

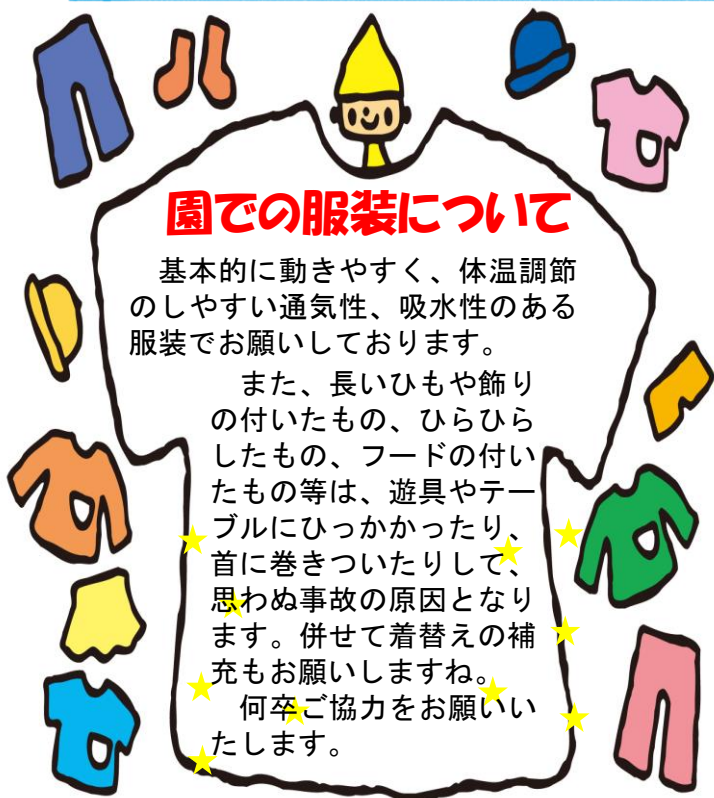
### とびひ

#### (伝染性膿痂疹)

子どもの間で感染しやすいので、患部をガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。虫刺されやすり傷などは放置せず、体を清潔に保つことが一番の予防となります。



新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、かぜ症状がある場合は登園を見合わせて下さるようお願いいたします。



## 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て、思わぬ事故の原因となります。併せて着替えの補充もお願いしますね。

何卒ご協力をお願いいたします。

## 水分補給のこと

### 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。

