



保健だより

キッズアカデミー保育園 2018・7月号

日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。暑い中でも夢中になって遊ぶ子どもたちは、汗をかきだけで体力を消耗します。また汗や紫外線、虫刺されによる肌のトラブルでも増えます。暑い夏を健康で楽しく過ごせるよう、皮膚の清潔や食事に気をつけ、気分を爽快にしてこの夏を乗り切りましょう。

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、しっかり休めないと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

高熱に注意! 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

はしかが 沖縄ではやっています!

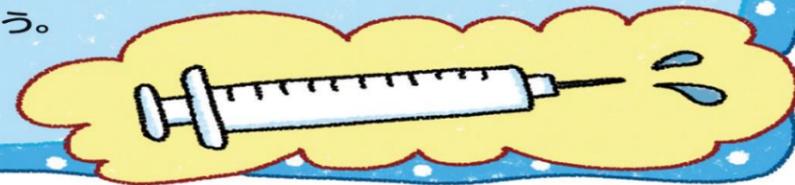
かぜのような症状から始まり、2～3日高熱が続きます。熱はいったん下がりますが、再び40℃前後まで熱が上がると、全身に発しんが出ます。「はしかかな?」と思ったら、早めに医師の診断を受けましょう。予防接種を受けるのが最も効果的です。生後1年から接種可能なので、積極的に受けるようにしましょう。



予防接種は1歳過ぎに1回、就学前の1年間に1回受けるのが基本です。

はしかと風しんは 予防接種が効果的!

はしかと風しんは、乳幼児がかかりやすい感染症。集団感染することも多く、抵抗力が弱い0、1、2歳児は、体力が奪われるのでとてもつらい病気です。予防接種で防ぐことができるので、1歳を過ぎたらすぐ、はしかと風しんの混合ワクチン(MR)の接種をお勧めします。接種当日に体調が悪いと受けられないので、接種日前は疲れないようにするなど、体調管理を心がけましょう。



看護師 平野 厚子